Забота о здоровье - лучшее лекарство

Столетник

№ 3 (340) 2021 г. (05.02–18.02)

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ

16+

НЕРВЫ И ДВИЖЕНИЕ
ЗАЧЕМ ПРАВИЛЬНО ДВИГАТЬСЯ

АСТИГМАТИЗМ И ГЛАЗА
ИСКАЖЕНИЯ ЗРЕНИЯ

ВЫЖАТЫЙ ЛИМОН
КУДА УХОДИТ ЭНЕРГИЯ?

ДИАГНОЗ-НЕВИДИМКА
КОВАРНАЯ ФИБРОМИАЛГИЯ

ЦЕЛЕБНЫЕ ИГОЛКИ
ЧТО СОДЕРЖИТ ХВОЯ







Памяти Армена ДЖИГАРХАНЯНА:
«Все, что я хотел сказать, я сказал со сцены»

ВЫБЕРИТЕ СВОЙ ПРЕПАРАТ С ТРУТНЕВЫМ ГОМОГЕНАТОМ!

ПРИРОДНЫЙ КОНЦЕНТРАТ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ



HDBA органик комплекс – трутневый гомогенат, адсорбированный на лактозе и глюкозе по запатентованной компанией «Парафарм» бережной технологии, которая позволяет сохранить прогормоны пчел.

- Поддерживает работу эндокринной, сердечно-сосудистой, мочеполовой, нервной систем и опорно-двигательного аппарата.
- Содержит природные прогормоны, способствующие сохранению гормонального баланса.
- Служит источником аминокислот, витаминов A, D, E, C, B_2, B_3, B_4, бета-каротина, фосфора, натрия, кальция, цинка, железа, меди и других важнейших микроэлементов для питания костной, хрящевой, мышечной и других тканей организма.

Акция

Введите промокод (купон) **product2021** при оформлении заказа в интернет-магазине **parapharm-shop.ru** и получите скидку 20 % на всю продукцию до 1 июня!

Реклама

НАЙДИТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ТРУТНЕВОМ ГОМОГЕНАТЕ!

ОСТЕОМЕД ФОРТЕ

Витаминно-минеральный комплекс, способствующий поддержанию здоровья костной ткани

- Сохраняет нормальный гормональный фон, что необходимо для обновления костной ткани.
- Поддерживает стабильный кальциево-фосфорный обмен.

СОСТАВ: цитрат кальция, HDBA, витамин D_3, витамин B_6.

Патент на изобретение РФ № RU2498811. СГР № RU.77.99.32.003.E.000748.01.15 от 22.01.2015 г.

ФЕМО-КЛИМ

Натуральное негормональное средство для облегчения климактерических симптомов

- Помогает сократить частоту и силу приливов.
- Способствует сохранению баланса эстрогенов и андрогенов.
- Поддерживает стабильное психоэмоциональное состояние.

СОСТАВ: β-аланин, HDBA, глицин, клевер красный, солодка голая, шалфей лекарственный, витамин B_6.

Патент на изобретение РФ № RU2577225. СГР № KZ.16.01.98.003.E.000651.07.19 от 31.07.2019.

ЭРОМАКС

Натуральный витаминно-минеральный комплекс для сохранения качества сексуальной жизни

- Поддерживает выработку тестостерона, высокое либидо и эректильную функцию.
- Содержит натуральные компоненты в безопасной для здоровья дозировке.



СОСТАВ: L-аргинин, HDBA, пыльца цветочная (обножка), эпимедиум, женьшень, левзея сафлоровидная, цитрат цинка, витамин B_6.

Патент на изобретение РФ № RU2496491. СГР № RU.77.99.32.003.E.004460.03.15 от 04.03.2015 г.

ПРОСТАТОН П

Натуральный комбинированный препарат для сохранения мужского здоровья

- Способствует поддержанию функций репродуктивной системы.
- Поддерживает работу мужских половых желез.



СОСТАВ: солодка голая, HDBA, витамин B_6.

Патент на изобретение РФ № RU2423142. СГР № RU.77.99.88.003.E.007621.07.15 от 14.07.2015 г.



«Остеомед Форте», «Фемо-Клим», «Эромакс» вошли в перечень «100 лучших изобретений России».

Препараты поставляются более чем в 20 стран, среди них: США, Арабские Эмираты, Чехия, Латвия, Сербия, Молдова, Украина, Грузия, Армения, Казахстан, Киргизия.

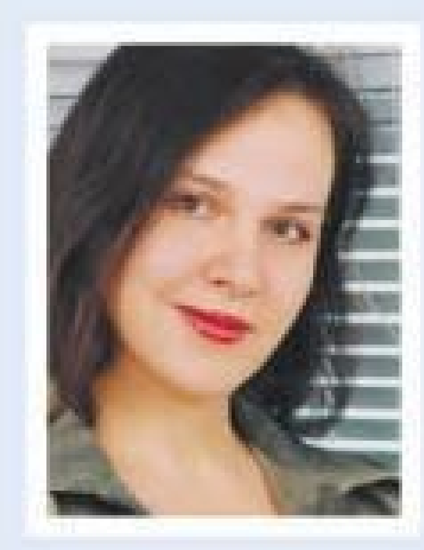
Препараты «Остеомед Форте» и «Фемо-Клим» в 2020 году были удостоены престижной фармацевтической премии «Зеленый крест».



Телефон бесплатной горячей линии
8-800-200-58-98
www.secret-dolgolet.ru
feedback@ secret-dolgolet.xyz

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СЛОВО РЕДАКТОРА



ВНУТРЕННЯЯ ЭКОЛОГИЯ

Сегодня в Японии проживают более 50 000 супердолгожителей, достигших возраста 100 лет. Ученые-геронтологи прогнозируют, что уже через 10 лет число японцев столь почтенного возраста достигнет полумиллиона. Вы думаете, секрет их долгой жизни – в традициях питания? Отчасти да, но рыбу, рис и водоросли употребляют и в других омываемых морями и океанами странах. В чем же секрет?

Психологи считают, что феномен очень долгой жизни – во внутренней экологии человека. Хорошая внутренняя экология – это отсутствие «токсичных» мыслей, эмоций и чувств. Вся культура воспитания японца построена на том, что при контакте с другим человеком он старается оберегать внутренний мир своего визави от привнесения в него негатива. Любая словесная агрессия приравнивается к аналогичному физическому воздействию.

Внутренний покой, неприкосновенность личного пространства, умиротворенность – вот что ценит эта нация как дорогое сокровище. Мне кажется, что нам, россиянам, не помешало бы поучиться этому у японцев. Ведь у нас все – с точностью до наоборот. Большинство из нас совершенно не привыкли следить за словами, несущими в себе отравленные ядом негатива «стрелы».

В итоге жизнь превращается в «поле брани», на котором в бой идут упреки, насмешки, подозрения, обвинения, обидные ярлыки, нецензурные выражения, неприкрытая агрессия. А как любим мы пересказывать друг другу плохие новости! Тонны невидимого, но явственно ощущаемого негатива выливаются ежедневно на наши головы и сердца. А кто в этом виноват? Только мы сами.

Давайте учиться очищать свой внутренний мир от «сора» и «грязи». Каждый день можно делать хотя бы небольшой шажок в сторону культуры позитивного мышления. И тогда, я уверена, мир станет чуточку светлее и добрее!

Татьяна ГОЛЬЦМАН, главный редактор

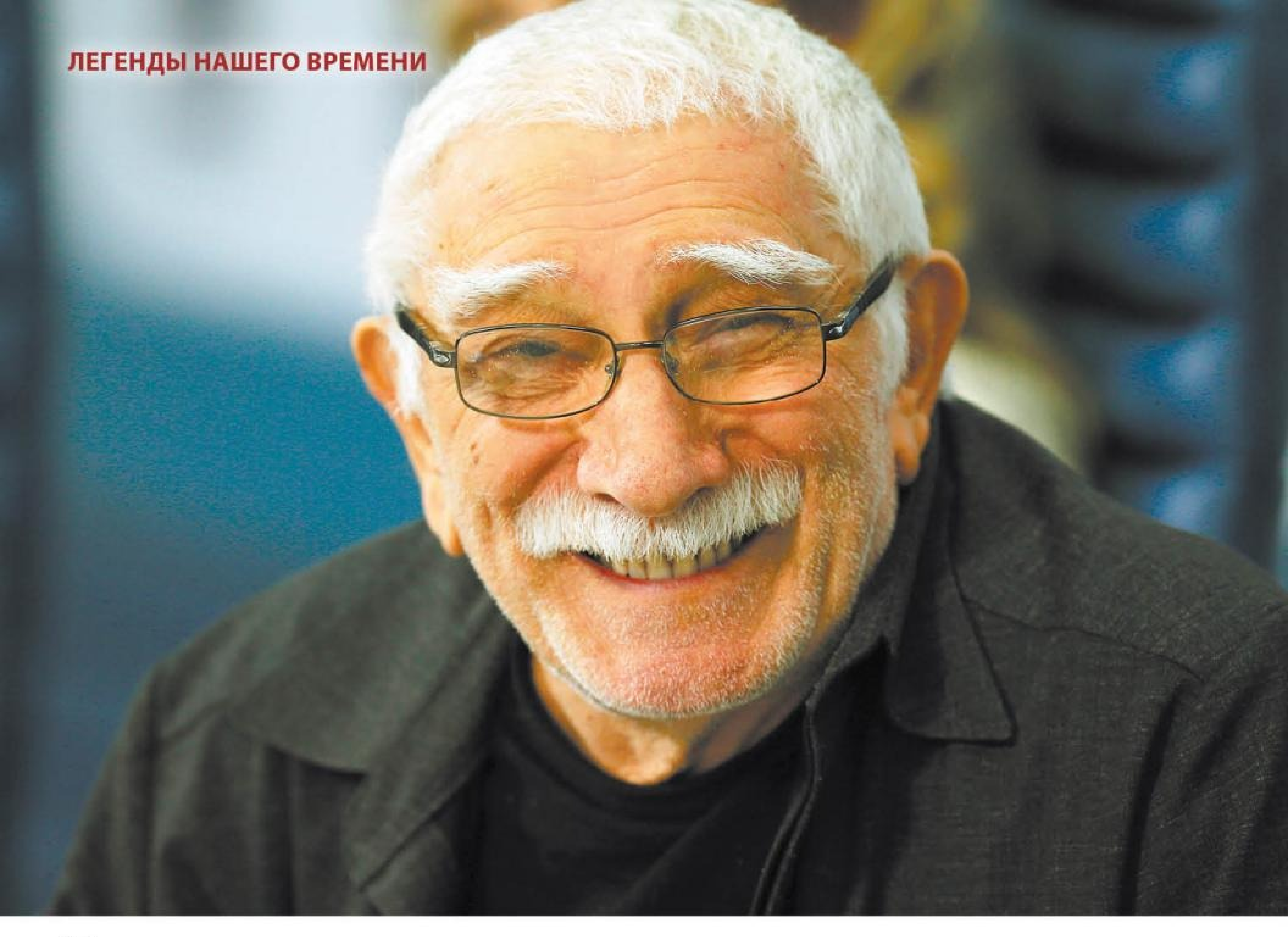
СОДЕРЖАНИЕ





Телефон редакции **8-800-333-21-10** *(звонок по России бесплатный).*

По этому же номеру вы можете задать любой вопрос, касающийся подписки, распространения и содержания журнала, высказать свои замечания и предложения. Или же пишите нам по адресу: 129626, г. Москва, Кулаков переулок, д. 9, стр. 1, редакция журнала «Столетник».



Памяти Армена ДЖИГАРХАНЯНА: «ВСЕ, ЧТО Я ХОТЕЛ СКАЗАТЬ, Я СКАЗАЛ СО СЦЕНЫ»

В последние годы имя Армена Джигарханяна не сходило с первых полос таблоидов. К сожалению, вспоминали не его роли (около 300!) в кино и театре. Публику интересовала личная жизнь артиста, которая внезапно была вынесена на всеобщее обозрение… Сейчас шумиха улеглась. 14 ноября 2020 года Армен Борисович ушел из жизни, незадолго до этого отметив свой 85-летний юбилей. Он был народным артистом не только по званию. Люди действительно его любили…

Судья Кригс из фильма «Здравствуйте, я ваша тетя!», Горбатый из «Места встречи изменить нельзя», Макс Ришар из «Тегерана-43», мафиози Козюльский и многие другие персонажи такие разные, но их отличает одно – роскошная мужская харизма мэтра, которой он одарял и большие, и эпизодические роли. Вспомним жизнь великого актера, в которой, помимо славы, было место и страданиям, и потерям, как у обычных людей.

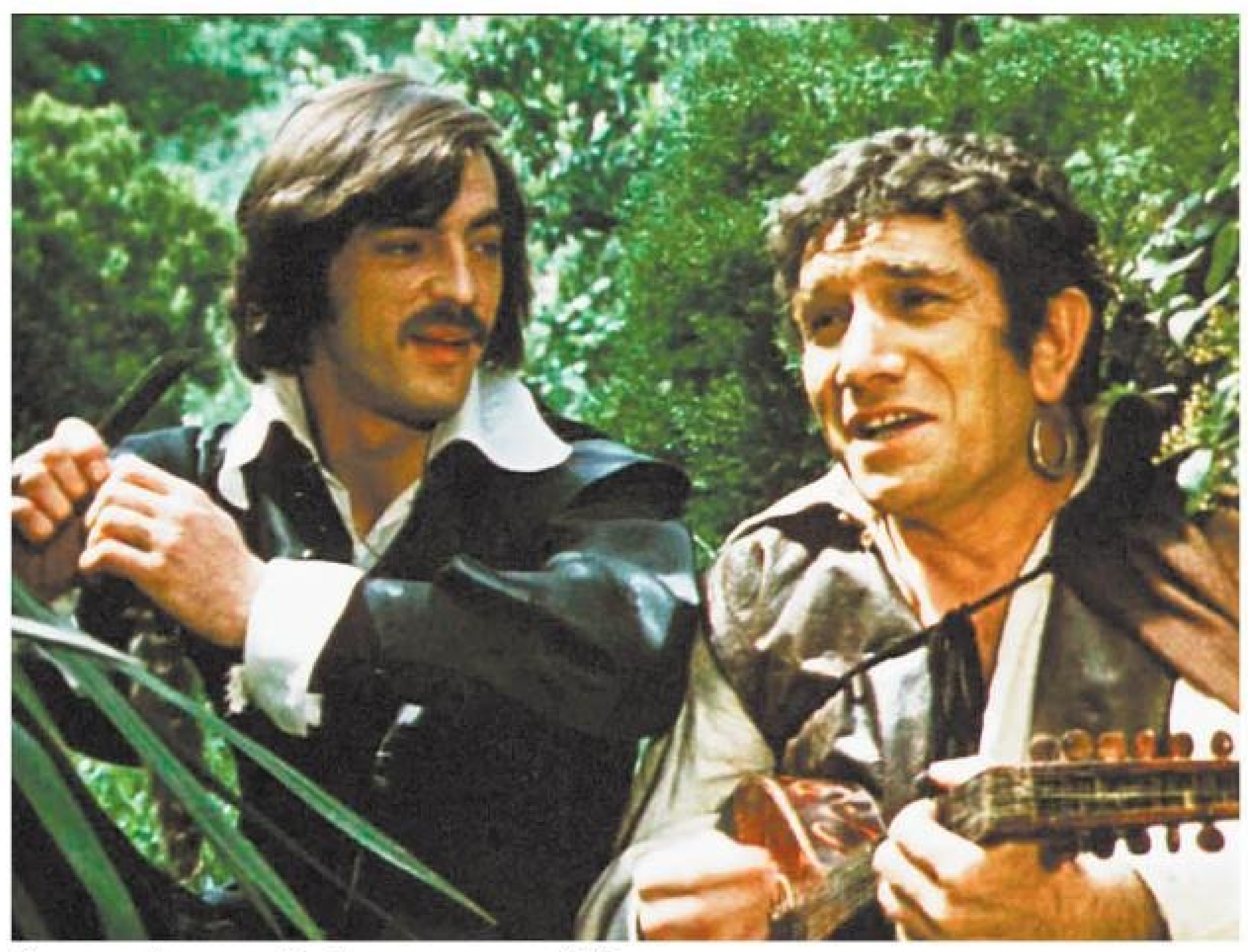
Пожалуй, в фильмографии Джигарханяна нет слабохарактерных персонажей. Все его герои обладали гипнотизирующей витальностью – сильные мира сего, темные личности разных мастей, военные, врачи, плуты и ученые…

«СЧАСТЬЕ ДЕТСТВА – ЭТО МОЯ МАМА»

…Тем трогательнее его отношение к матери. Он очень ее любил и вспоминал так: «Счастье детства – это моя мама. Она была для меня самая светлая… Нет уже этого мгновения, когда я мог ей голову на колени положить. Ей, единственной на свете…»

Армен рос без отца, который ушел из семьи, когда ему было около месяца. Растила его мама, Елена Васильевна, и ей было непросто, особенно во время Великой Отечественной войны. Мальчик на всю жизнь запомнил слезы матери, потерявшей продуктовые карточки. И опять же, именно мама пробудила в нем интерес к искусству. Она обожала театр и при любой возможности брала с собой

сына на спектакли. Он сам не заметил, как влюбился в сцену и, получив школьный аттестат, отправился покорять Москву – а именно поступать в ГИТИС. Однако юного провинциала не взяли, сославшись на его заметный армянский акцент, и он был вынужден вернуться домой.



Кадр из фильма «Собака на сене», 1977 г.

СУДЬБА ПО ИМЕНИ ОЛЯ

Артист всегда тепло отзывался о городе своего детства – Ереване. Столица Армении находится на плато, окруженном горами – почти как крепостной стеной. Здесь особенный климат – с резкими перепадами температур от +40 летом до -30 зимой. Красивый солнечный пейзаж. Сюда и вернулся Армен после неудачного штурма московского вуза. Сначала он устроился на одну из киностудий помощником оператора, а в 1954 году поступил в Ереванский художественно-театральный институт. Студентом-второкурсником его пригласили в труппу Русского драматического театра им. К.С. Станиславского в Ереване. «Очень хорошо помню, как первый раз вышел на сцену в театре… И там у меня был следующий текст: «Товарищ капитан, вам телефонограмма», – с усмешкой вспоминал Джигарханян свой дебют.

За 12 лет были роли и в массовках, и главные – Джерри в «Двое на качелях», Ленин в «Именем революции», король Ричард в «Ричарде III». Кстати, именно роль Ричарда стала его счастливым билетом. Ведь именно тогда его увидела женщина, которая сыграла поворотную роль в его жизни.

«К нам в Ереван часто приезжали из Москвы артисты на заработки. В нашем театре шел спектакль «104 страницы про любовь» Эдварда Радзинского, в котором играла приглашенная звезда из столичного «Ленкома» Ольга Яковлева. Я не был занят в той постановке. Наша гостья увидела меня в спектакле «Ричард III», где я играл главную роль, и захотела познакомиться поближе», – рассказывал Армен Борисович. Он пригласил актрису на озеро Севан, где угощал ее ишханом – лучшей рыбой, которую на Кавказе предлагают только самым дорогим гостям, а она делилась с ним рассказами о «Ленкоме» и интересовалась, какие у него планы на будущее… Вскоре Яковлева вернулась в Москву и рассказала об актере с ярким дарованием и брутальной внешностью художественному руководителю своего театра Анатолию Эфросу. Легендарный театральный режиссер пригласил Джигарханяна в Москву. Правда, работали они вместе недолго, поскольку спустя четыре месяца Эфрос ушел из «Ленкома» в Театр на Малой Бронной. В числе актеров, которых он взял с собой, Джигарханяна не было… Как бы там ни было, в его карьере начался новый виток. Прослужив в «Ленкоме» два года, Джигарханян перешел в Театр им В. Маяковского по приглашению его главного режиссера Андрея Гончарова, где проработал 27 лет. Впрочем, всенародную любовь ему принес все же не театр, а кино.

ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ

Актер признавался, что в молодости комплексовал из-за своего невысокого роста (хотя не такого уж и невысокого – 175 см) и короткой шеи.

Ему довелось сыграть д'Артаньяна в советском телевизионном спектакле «Двадцать лет спустя» (1971 год). Кстати, среди его партнеров были те, кто позже прославится в музыкальной экранизации Юнгвальд-Хилькевича «Д'Артаньян и три мушкетера»: Вениамин Смехов, будущий Атос, играл Арамиса, а Игорь Старыгин, будущий Арамис, – виконта де Бражелона.

В театре и среди друзей у Армена Борисовича было прозвище – Джига.

Наверное, главный «штрих» в образе Джигарханяна – его хрипловатый низкий голос с богатейшим запасом интонаций. Одноногий пират Джон Сильвер из «Острова сокровищ», Волк из «Жил-был пес», который «щас споет», и даже мультяшные «черепашки-ниндзя» – все они обладатели неподражаемого джигарханяновского тембра, благодаря которому актера узнают всегда.

«ЛУЧШЕ ИЗНОСИТЬСЯ, ЧЕМ ЗАРЖАВЕТЬ»

Сниматься Джигарханян начал еще в Ереване. Его заметили после фильма «Здравствуй, это я!», где он сыграл главную роль – физика Артема Манвеляна. Партнерами тогда еще неизвестного



Съемки фильма «Короли российского сыска», 1996 г.

армянского актера была звезды – Наталья Фатеева, Ролан Быков, Маргарита Терехова.

Фильм «Здравствуйте, я ваша тетя!» стал 58-й по счету картиной, в которой снялся Джигарханян. К тому времени он был уже народным артистом РСФСР, но охотно согласился сыграть комичного и алчного судью Кригса. Говорят, какой-то чиновник из мира кино упрекнул его: «Как же вы, такой известный артист, и снимались в такой пошлости?» Армен Борисович же так не считал. Он тепло вспоминал съемки: «Хороший фильм. Там звезды сошлись – не звезды актерские, а звезды благоприятной ситуации. Она часто в искусстве определяет многое. Извините мое наивное воспоминание о «Тете», но люди, занимающиеся актерским делом, поймут меня: мы любили друг друга. Смотрели друг на друга, радовались, нам было смешно. Я, например, до сих пор люблю Калягина. Встречаю где-нибудь его, испытываю родное чувство. И с Гафтом, и с Мишей Козаковым не наступило отчуждение». Пожалуй, именно эта комедия принесла Армену Борисовичу всенародную популярность.

Второй по значимости и народному признанию стала противоположная роль – главаря банды Горбатого. Когда Джигарханяна однажды спросили, зачем он сыграл такого душегуба, актер ответил: «А меня так воспитала мама, что не бывает негодяев, есть дети, которых недолюбили. И с этим им потом приходится жить. Вот это я играл. Если посмотреть повнимательнее крупные планы с Горбатым, там такая боль в глазах от нехватки любви». Парадоксально, но даже чудовище в его исполнении излучало харизму.

Коллеги подшучивали над нечеловеческой работоспособностью Джигарханяна. Валентин Гафт даже посвятил ему эпиграмму: «Гораздо меньше на земле армян, чем фильмов, где сыграл Джигарханян». Режиссер Марк Захаров тоже иронизировал: «Что-то случилось с Джигарханяном? Уже второй день его не видно по телевизору». Сам Армен Борисович про свой трудоголизм говорил: «Лучше износиться, чем заржаветь». Он щедро отдавал свою энергию и играл, как жил – чувственно. Он часто ассоциировал творчество и секс, и весьма провокационно. Например: «Мне везло на партнерш, у нас с ними всегда рождались дети. Ведь хороший спектакль – это и есть ребенок, которого ты зачал, выносил и родил». Он ощущал жизнь глубоко и страстно. Неудивительно, что даже в преклонные годы он хотел любви…

ОНА БЫЛА АКТРИСОЮ…

Первой женой Армена Джигарханяна стала актриса Алла Ванновская, заслуженная артистка Армянской ССР. Она была старше мужа на 15 лет, но это не мешало их семейному счастью, которое не было тихим. Алла часто ревновала мужа, на которого женщины буквально вешались, и устраивала ему громкие сцены… В 1964 году у пары родилась дочка Лена, хотя врачи не рекомендовали Алле иметь детей. Дело в том, что Ванновская страдала хореей – генетическим заболеванием нервной системы, при котором человек совершает бесконтрольные хаотичные движения, и с возрастом недуг прогрессировал. К сожалению, дочка унаследовала мамину болезнь, которая до поры до времени не напоминала о себе. Между тем Алле становилось все хуже и хуже, и в 1966 году она умерла в психиатрической больнице.

Второй женой актера стала Татьяна Власова. Они познакомились в Ереванском русском драматическом театре им. К.С. Станиславского. Бывшая актриса, она работала завлитом. Сначала они просто дружили, говорили о новых спектаклях, о жизни. И однажды, когда они снова пересеклись в кабинете Татьяны, она ему призналась: «Знаете, мне очень скучно». «Есть проверенное средство, – живо отреагировал Джигарханян, – надо влюбиться». Чуть позже она сказала ему: «Знаете, я последовала вашему совету и влюбилась. В вас». Официально поженились они уже в Москве. У Татьяны был сын от прошлых отношений, Степан, которого Армен усыновил. Так Степан Александрович Григорян стал Степаном Арменовичем Джигарханяном.

Татьяна разделила с мужем не только его славу, но и его огромное горе – смерть дочери. Лена заснула со своим другом в машине с работающим двигателем. Автомобиль стоял в гараже, и молодые люди погибли от отравления угарным газом. Это случилось 30 декабря 1987 года, накануне премьеры спектакля «Закат», в котором она должна была впервые выйти на сцену с отцом, пусть и в эпизодической роли… Армен Борисович был безутешен, много плакал. Но тем не менее премьера спектакля состоялась – 8 января. «Когда-то я читал о великих актерах, которые в день смерти близких выходили

на сцену и играли. Тогда думал, что это чудовищно. Теперь знаю – был не прав», – скажет спустя годы Джигарханян. Однажды его спросили, как он смог пережить смерть своего единственного ребенка, и актер со свойственной ему прямотой ответил: «Так устроена жизнь, что мы больше всего любим себя. И поэтому продолжаем жить, несмотря ни на что». Конечно, его реально «вытащила» любимая работа, к тому же в 1996 году со своим курсом, которым он руководил во ВГИКе, он основал Московский драматический театр под руководством Армена Джигарханяна, став его художественным руководителем.

Так случилось, что в 1998 году актер получил в дар дом в Далласе (США) и уговорил жену поехать туда и присматривать за ним. Татьяна уехала в США и стала работать преподавателем русского языка в Далласе. Армен Борисович приезжал к ней на лето, а потом возвращался в Россию работать. Но отношения на расстоянии – опасное испытание для любой пары. Всегда может появиться кто-то третий рядом с одиноким супругом… Так и вышло. Джигарханян развелся со второй женой после 48 лет брака.

Что было дальше, знает вся страна. 25 февраля 2016 года мэтр женился на своей давней спутнице и директоре его театра, 36-летней Виталине Цымбалюк-Романовской. Она работала в театре Армена Джигарханяна с 2008 года. А 27 ноября 2017 года этот брак был расторгнут с многочисленными скандалами со стороны роковой блондинки, которая активно пиарила себя на телевизионных ток-шоу и пыталась отсудить недвижимость и деньги знаменитого супруга.

После пережитых потрясений Армен Борисович так и не вернулся в свой театр. Он долго и тяжело болел. Из Америки к нему приехала его вторая жена, Татьяна Власова, чтобы поддержать бывшего мужа.

Армен Борисович часто говорил: «Я – одинокий волк. В страданиях, поисках, ошибках – всегда один. Весь мой путь – на сопротивление…» Возможно, так оно и было, особенно в последние годы жизни Джигарханяна. Однако в рассказе о нем нельзя обойти вниманием существо, которое его неизменно радовало и которое он горячо любил.



Кадр из фильма «Здравствуйте, я ваша тетя!», 1975 г.

НЕ ПРОСТО КОТИК

Джигарханян просто души не чаял в своем сиамском коте по имени Фил (сокращенно от «Философ»). Мог долго и подробно рассказывать о том, какой он умный и уникальный. И как он много для него значит. Фил был для актера больше, чем домашний питомец. Он стал для него почти родственной душой и даже талисманом. По признанию актера, Фил был для него учителем. «Кот мой многому меня научил. Животное никогда не ляжет так, чтобы ему было неудобно... Людям тоже нужно быть честными перед самими собой, не выдумывать себе какие-то теории о том, почему нам нужно оставаться в неудобной ситуации».

А еще Армен Борисович рассказал такой случай: «Однажды я возвращался домой от друзей. Сел за руль, поздно было, ночь. Со мной был и мой Фил. И я заснул. Вдруг – удар. Это Фил прыгнул на меня. Открыл глаза – мчусь по встречной полосе. Хорошо, что была пустая улица, не то верная смерть…» Так кот спас своего хозяина. Когда вторая жена увезла Фила в Соединенные Штаты, Армен Борисович очень переживал: «Как же я тоскую по нему! Я специально приезжаю в Америку к нему. И каждый день с ним. Он ложится на мою руку, как на ветку дерева. Может часами спать в этой позе, у меня иногда даже мышцы затекают. Но у меня нет другого счастья». Фил умер в феврале 2006 года, ему было 18 лет. Похоронили его в Далласе. Друзья пытались утешить Джигарханяна, подарив ему кота, очень похожего на Фила. Но идея не сработала: «Мой новый Фил совсем не тот. Прежний кот был отражением моей души. А этот – чужой. И он в этом не виноват. Мне хотели сделать подарок друзья, но я только проплакал несколько суток от такого дара…» В итоге кота пришлось отдать.

Джигарханян не любил разговоры о славе. Он пресекал славословия в свой адрес довольно жестко: «Это ерунда собачья. Слава – это пятиминутное удовольствие… Я клоун. Скоморох, балаганный шут. Все, что я хотел сказать, я сказал со сцены».

Материал подготовила Марина ЗЕРЦАЛОВА



НАШ ЭКСПЕРТ

Михаил Юрьевич КИРСАНОВ

врач-невролог, физиотерапевт, к. м. н., разработчик авторских методик массажа

Почему нам жизненно необходимо двигаться?

НЕРВЫ И ДВИЖЕНИЕ

(Часть 1)

– Михаил Юрьевич, человека окружает много факторов, негативно влияющих на здоровье: различные виды излучений, некачественная еда, отравленный воздух, инфекционные болезни, ежедневный стресс… А что, по вашему мнению, лидирует по степени вредности?

– Главная «вредность» зависит от нас самих, и мы всегда можем от нее отказаться. Речь идет о гиподинамии, то есть о недостатке движения. Даже будучи помещенным в идеальные условия среды обитания, малоподвижный человек никогда не будет полностью здоровым.

Второе место после гиподинамии, безусловно, принадлежит стрессу. Остальные факторы лишь усиливают два первых.

– К чему приводит дефицит движения?

– О гиподинамии как о серьезной медицинской проблеме говорят уже лет 50. Это, конечно, не значит, что до этого не было известно о вреде малоподвижности, но, когда в июне 1970 года экипаж советского космического корабля «Союз-9» установил рекорд автономного пребывания в космосе, равный 17 суткам и 16 часам, во время которого космонавты не имели никаких средств для компенсации влияния невесомости на организм и по возвращении на Землю просто не могли передвигаться самостоятельно, ученые взглянули на эту проблему «другими глазами». С тех пор было проведено огромное количество исследований, в ходе которых было выявлено пагубное влияние гиподинамии не только на опорно-двигательную, но и на сердечно-сосудистую, нервную, пищеварительную и другие системы организма.

В настоящее время существует множество видов физической активности – от спортивных игр до различных гимнастических систем. Однако, несмотря на все их многообразие, наиболее эффективными остаются плавание, ходьба, а также велосипедные и лыжные прогулки.

Поэтому, опираясь на реалии нашего времени, делаем вывод, что наиболее эффективным и безопасным видом физической активности для пожилых людей являются регулярные прогулки на свежем воздухе. Пожилым людям необходимо 1–2 раза в день совершать прогулку на свежем воздухе длительностью от 30 до 90 минут. При этом необходимо помнить, что во время прогулки на открытом воздухе категорически запрещается применение медицинских и гигиенических масок, потому что как средства защиты они могут работать только при близком контакте в закрытых помещениях. На открытом воздухе (если, конечно, не дышать в лицо друг другу) заразиться вирусной инфекцией практически невозможно, а вот частичное перекрытие дыхательных путей, вызываемое ношением маски, даже при умеренной физической нагрузке может привести к серьезным осложнениям со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем.

Отдельно хочу сказать о «принудительной самоизоляции», постигшей нашу страну весной прошлого года. Миллионы пожилых людей

оказались обречены на принудительную гиподинамию, что, безусловно, негативно сказалось на состоянии их здоровья. Как врач берусь утверждать, что данные ограничения нанесли здоровью пожилых людей намного больше вреда, чем тогда еще не набравшая силу коронавирусная инфекция.

– Вы с этим сталкивались в собственной врачебной практике?

– В качестве клинического примера могу рассказать историю одной из моих пациенток. Больная Н., 60 лет, преподаватель. В начале мая 2020 года обратилась ко мне с просьбой провести ей курс массажа шейно-воротниковой зоны. В прошлые годы она уже получала такие процедуры без каких бы то ни было осложнений. Отличие этого курса от предыдущих состояло лишь в том, что последний месяц моя пациентка практически не выходила из дома, находясь на принудительной самоизоляции. Уже после второй процедуры у больной появились признаки общей интоксикации: головная боль, ломота во всем теле и повышение температуры тела. По моему мнению, такая реакция была обусловлена тем, что при нормальном объеме активных движений продукты тканевого метаболизма удаляются из мест возникновения с током крови, а при отсутствии должного объема движений накапливаются в межклеточном пространстве подкожной клетчатки. Под действием массажа микроциркуляция в тканях резко усиливается, и продукты метаболизма, накопленные там за долгое время, поступают в кровоток одномоментно, что и приводит к появлению признаков интоксикации. Лечебный курс пришлось прервать и заняться детоксикацией. Через трое суток массаж был возобновлен и благополучно завершен в надлежащие сроки.

– Михаил Юрьевич, защемление нервов и связанные с ним патологические состояния типа люмбаго или ишиаса многим людям тоже знакомы не понаслышке. Вообще, болезни позвоночника лидируют в списке причин боли при движении. Нужно ли ее пытаться преодолевать и продолжать «двигаться через боль»?

– Компрессия (сдавление) нервного проводника является наиболее частой причиной временной утраты способности к совершению активных движений. На высоте обострения занятия физическими упражнениями невозможны, однако при правильном применении лекарств и домашней физиотерапии уже через два-три дня можно приступать к выполнению физических упражнений. При этом стоит учитывать, что необходимо применять не только средства, «снимающие боль», но и препараты, обладающие противоотечным и спазмолитическим действием, которые могут помочь разблокировке патологически сдавленного нерва. Физиотерапия тоже должна быть направлена на «снятие» как спазма, так и боли и состоять из магнитных, электрических и тепловых процедур. После уменьшения боли и ослабления вызванного ею напряжения мышц переходят к постепенному увеличению объема активных движений. Но из этого ни в коем случае не следует, что начавшаяся гимнастика должна сразу отменять физиотерапию и медикаментозное лечение.

– Нужно ли стремиться двигаться любой ценой, преодолевая боль? Ведь при переломах, например, предписан покой, иммобилизация конечности. А как быть людям с дегенеративными заболеваниями суставов, например с гонартрозом (артрозом коленного сустава) или коксартрозом (артрозом тазобедренного сустава)? Что вы таким больным порекомендуете?

– Работа любого организма связана с двумя понятиями: структура и функция. Нарушение структуры всегда влечет за собой те или иные нарушения функции, но не наоборот. Исходя из этого, получаем простое правило: функциональные нарушения можно и нужно превозмогать, а структурные – нет.

Так, например, при травматических или патологических (возникших вследствие остеопороза) переломах костей, разрушении суставных поверхностей, нарушении целостности суставных сумок, связок и сухожилий активные движения противопоказаны.

В других случаях объем активных движений можно и нужно постепенно увеличивать. Не стоит забывать и о том, что кроме гимнастики для облегчения двигательной активности показаны физиотерапия и медикаментозное лечение.

Кроме случаев структурных нарушений опорно-двигательного аппарата, активные движения не показаны в ряде терминальных состояний, таких как массивная (более 1/4 общего объема крови) кровопотеря, декомпенсированная сердечная недостаточность и генерализованные инфекционные процессы.

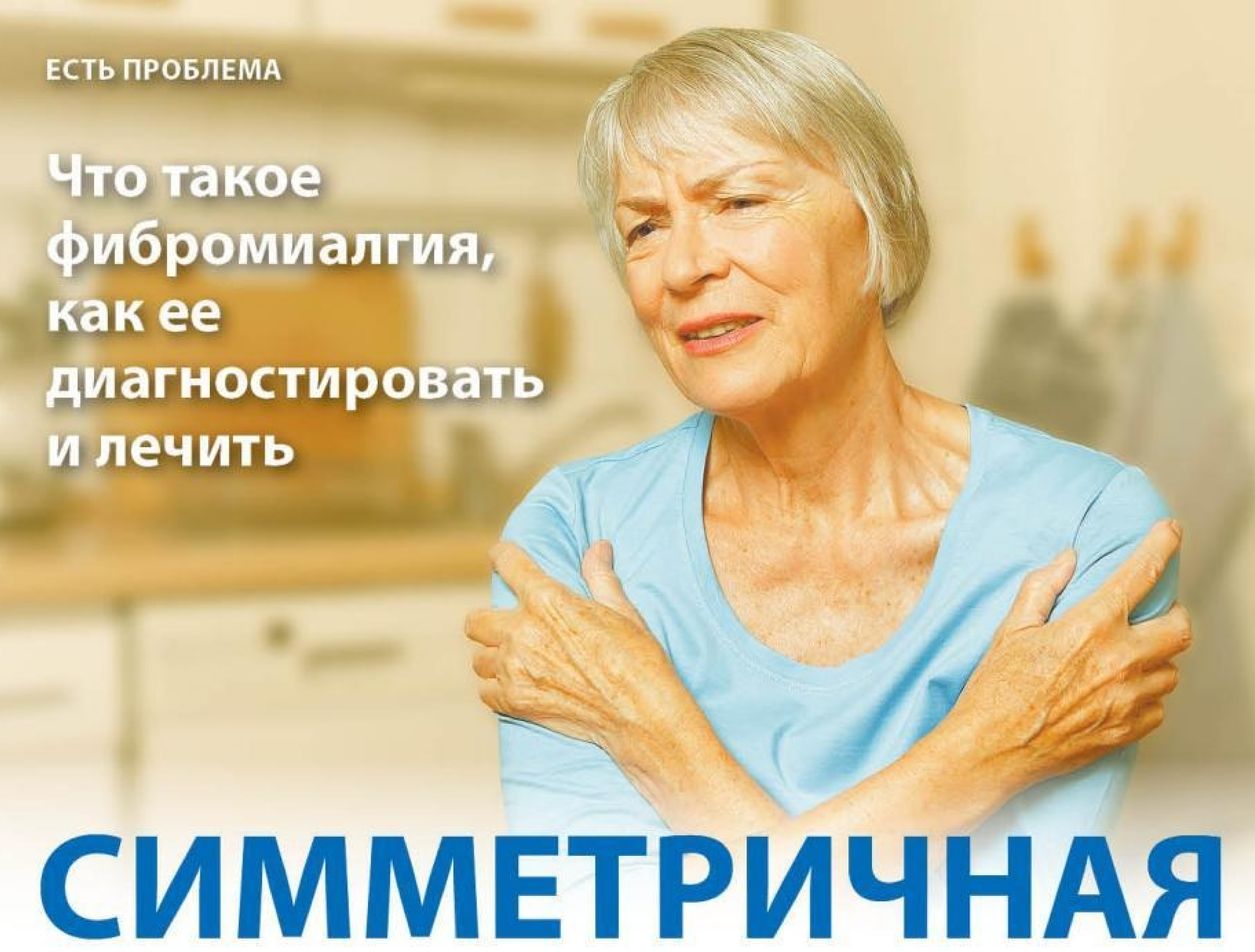
– Но, возможно, необходимы курсы лечебной физкультуры, которые проводятся лежа или сидя, чтобы снизить статическую нагрузку на разрушающиеся суставы?

– В каждом конкретном случае необходима консультация врача ЛФК и разучивание специальных комплексов движений.

Например, при переломе ноги, когда больной «лежит на скелетном вытяжении», с первых дней показан массаж здоровой ноги (правда, сейчас этого почти никто и нигде не делает). При параличах мышц (например, после перенесенного инсульта) инструктор ЛФК проводит пассивные движения в конечностях, которые не могут двигаться самостоятельно. Стоит также напомнить об идеомоторной гимнастике. Такая гимнастика применяется, когда пациент лишен возможности двигаться самостоятельно, но при этом находится в сознании. Больному дается инструкция представить совершение тех или иных движений (езда на велосипеде, плавание, бег и т. п.), и чем ярче мыслеобраз, возникающий в сознании больного, тем позитивнее реабилитационный прогноз. А для больных, находящихся в терминальных состояниях, существуют непрерывно двигающиеся противопролежневые матрасы.

Беседовала Татьяна ГОЛЬЦМАН

(Уважаемые читатели! Продолжение интервью читайте в следующем номере «Столетника».)



Что такое фибромиалгия, как ее диагностировать и лечить

СИММЕТРИЧНАЯ БОЛЬ В ТЕЛЕ

Фибромиалгия – распространенное внесуставное заболевание, относящееся к ревматическим. Симптомы фибромиалгии часто путают с ревматоидным артритом, однако при них не возникает нарушений когнитивных функций. И это главный отличительный признак, который помогает поставить правильный диагноз.

ИСТОРИЯ И СТАТИСТИКА

Сам термин был введен относительно недавно, но болезнь описана уже давно. С 1904 года применялся термин «фиброзит» и предполагалось, что это основная причина боли в мышцах. Современная концепция разработана в 70-х годах XX века. Авторами были определены характерные симптомы болезни, установлены характерные нарушения сна и другие психические расстройства. С того времени ведется активная разработка диагностических возможностей. Кстати, прогресс в изучении болезни был достигнут лишь в тот момент, когда был сделан вывод, что боли при фибромиалгии имеют центральную причину и скрыты в головном мозге. Несмотря на большой объем полученных данных, разработанных методов лечения фибромиалгии, удается лишь сдерживать и контролировать проявления, а не полностью избавиться от патологии. Статистика показывает, что от болезни страдает около 4% населения всего земного шара. Но, несмотря на такую широкую распространенность, в России такой диагноз ставится редко, и сложность заключается в отсутствии четких диагностических критериев. В США от данного недуга страдает 5 миллионов взрослых, среди которых 80–90% – женщины.

ПРИЧИНЫ И ФАКТОРЫ РИСКА

Точная причина фибромиалгии у взрослых или детей до сих пор не установлена. Существовало множество теорий, которые объясняли появление симптомов, но все они не выдержали критики. Сегодня считается, что проблема связана с центром обработки боли в головном мозге. Из-за ряда нарушений и изменений обычные тактильные сигналы воспринимаются головным мозгом как болевые. Удалось установить факторы риска, или триггеры (спусковые механизмы), к которым относят:

- сильное стрессовое, травмирующее физическое или эмоциональное событие, например ДТП, смерть близких и др.;
- хроническую или часто повторяющуюся травму;
- аутоиммунные болезни, например ревматоидный артрит, волчанку, рассеянный склероз.

СИМПТОМЫ ФИБРОМИАЛГИИ

Фибромиалгия – загадочное заболевание, для которого характерны скелетные и мышечные боли, возникающие симметрично. Ощущения носят диффузный, разлитой характер, но изменений в анализах, структуре тканей нет. Этим обстоятельством и объясняется сложность в диагностике. На фоне болезни нередко развиваются депрессивные

состояния, снижение работоспособности, слабость и повышенная утомляемость. Приходя на прием, пациенты отмечают слабость с самого утра, боль в большей половине тела, а общее состояние и качество жизни оставляют желать лучшего. Такие симптомы не связаны с повышенными физическими нагрузками, перенапряжением, переутомлением или другими объективными причинами. На фоне резкой слабости появляется онемение конечностей, и определить четкую локализацию боли практически невозможно. Возникает ощущение, что болит сразу все тело, особенно с утра, после пробуждения. К этим симптомам присоединяются расстройства сна, что только усугубляет течение депрессии, характерна головная боль, снижение когнитивных функций, развитие синдрома раздраженного кишечника с характерными диспепсическими расстройствами: вздутием живота, метеоризмом, нарушением стула, нарушениями пищеварения и плохим самочувствием. Диагноз в данном случае ставится методом исключения, когда аппаратными и лабораторными методами не подтверждаются другие заболевания.

Но самые характерные признаки фибромиалгии – это симметричная боль с обеих сторон тела (например, правое и левое плечо, правая и левая голень, правый и левый локоть и т. п.), хроническая усталость с самого утра, нарушения сна, перепады настроения.

ОСОБЕННОСТИ ДИАГНОСТИКИ ФИБРОМИАЛГИИ

Фибромиалгия имеет схожие симптомы с другими болезнями. В первую очередь исключают эти патологии, фибромиалгию называют диагнозом исключения. Но можно выделить четыре главных диагностических критерия:

1. Боль сохраняется более 4–6 месяцев.

2. Исключены ревматические, онкологические, эндокринные, психические болезни, способные вызвать боль различной степени выраженности.

3. Сочетание симптомов с психологическими или расстройствами вегетативной нервной системы.

4. При обследовании определяется не менее 5 болезненных точек, при надавливании на которые боль становится более выраженной.

Но даже после определения этих критериев, чтобы окончательно поставить диагноз, наблюдение за пациентом продолжается не менее года. Важным диагностическим критерием является психологическая составляющая болезни. Выраженного улучшения самочувствия удается добиться при приеме антидепрессантов.

НА ЧТО НАПРАВЛЕНО ЛЕЧЕНИЕ?

До постановки диагноза «фибромиалгия» пациенты сменяют не одного врача. Да чего греха таить, нередко больные слышат: «у вас ничего нет», «не выдумывайте», «это ипохондрия, а то и истерия». Но контролировать болезнь можно только после постановки диагноза. По возможности вычисляют провоцирующие факторы, в этом поможет дневник пациента, где он отмечает обстоятельства, приведшие к появлению симптомов, а врач дает рекомендации по поведению и исключению триггеров. Специфической терапии нет, единственный способ облегчить состояние – симптоматическая терапия, направленная на купирование болевого синдрома, усталости, нарушений сна, психологических изменений.

ФИЗИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ФИБРОМИАЛГИИ

К сожалению, эти методы дают кратковременный эффект, но все же выраженный. Главная задача этого метода – снизить мышечный тонус, расслабить соединительную ткань, стабилизировать функции мышц, тем самым уменьшив скелетную или мышечную боль. Каждая из целей достигается за счет разных физиотерапевтических методов. Известно, что тепловые процедуры улучшают состояние у 30–40% пациентов, массаж – у 20%, а вот ЛФК (лечебная физкультура) и остеопатия дали положительный эффект лишь в 9% случаев. Продолжительность эффекта также варьируется. Можно сказать, самой ненадежной оказалась акупунктура, а мануальная терапия в некоторых случаях даже, наоборот, усиливала болевую реакцию.

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ЛЕКАРСТВА

Назначить медикаментозное лечение может только врач. Рекомендуются лекарства, требующие точной дозировки, имеющие ряд противопоказаний и еще больше побочных эффектов. Самостоятельное назначение этих лекарств только увеличивает вероятность проявления побочных эффектов. Нет данных, которые подтверждают действие обезболивающих средств, даже если речь идет об опиоидах. Поэтому для снятия болевого синдрома врачи назначают сочетание нескольких лекарств:

- анальгетики центрального действия;
- периферические средства, например противовоспалительные препараты;
- антидепрессанты, нейролептики, которые назначаются при лечении эпилепсии;
- миорелаксанты;
- средства, нормализующие сон. Однако не назначаются седативно-снотворные препараты, которые нарушают последовательность стадий сна.

ДОМАШНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ ФИБРОМИАЛГИИ

Конечно, это возможно, но главное условие – изменение образа жизни. Болевой синдром выматывает, становится причиной повышенной усталости. И нормализация сна, полноценный отдых – существенная помощь в борьбе с симптомами. Рекомендованы физические упражнения, хотя некоторые из них могут стать причиной временного усиления боли. Однако правильно подобранный комплекс предотвращает скованность движений, а также поможет справиться с болью, депрессией. Управление стрессом – важная часть лечения. Специалисты могут рекомендовать занятия йогой, медитацию за счет их высокой эффективности.

Юлия ЛАПУШКИНА



АСТИГМАТИЗМ:

чем обусловлено нарушение зрения и можно ли это исправить?

Астигматизм – это достаточно распространенная патология зрения, возникающая в результате нарушения строения хрусталика (реже – роговицы) и деформации его формы.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…

…одним из первых признаков астигматизма является нарушение определения расстояний до объектов? Проверьте себя. Мысленно определите расстояния в метрах до нескольких предметов, стоящих на разном удалении, в разных местах. А затем проверьте себя, измерив это же расстояние с помощью сантиметровой ленты.

В итоге оптические лучи, проходящие через структуры глаза, расфокусируются и изображение неточно передается на сетчатку, что дает искажения зрения. Нередко астигматизм сочетается с нарушениями зрения в виде близорукости или дальнозоркости.

ИСКРИВЛЕННАЯ СФЕРА

Нормальная роговица и здоровый хрусталик имеют поверхность в виде ровной сферы, а глаз с астигматизмом имеет искривленные поверхности. В результате, проходя через искаженные роговицу и хрусталик, изображение на сетчатке формируется неполноценно: часть его уходит за сетчатку, часть фокусируется перед ней. В результате человек видит искаженную картинку – частично четкую, частично – размытую.

Астигматизм – вид аметропии, при котором световые лучи не могут сфокусироваться в виде точки на сетчатке глаза без правильно подобранных очков или контактных линз. В результате чего преломляющая сила оптических структур глаза начинает различаться в разных плоскостях (меридианах).

Астигматизм составляет 8–12% в структуре патологий зрения и относится к обратимым заболеваниям, то есть к тем, которые можно вылечить.

КАКИМ БЫВАЕТ АСТИГМАТИЗМ?

Астигматизм по происхождению бывает врожденного, наследственного характера и приобретенного.

При врожденном астигматизме играют роль:

- неравномерное давление век на глазной аппарат
- нарушение работы глазодвигательных мышц
- нарушение формирования костей глазницы

Приобретенный астигматизм возникает в результате:

- рубцов на роговице
- травм глаза
- операций на глазах
- дистрофии роговицы
- помутнения роговицы
- кератита (воспалительный процесс роговицы)

По поражению преломляющей среды астигматизм делят на роговичный и хрусталиковый.

Также можно разделить астигматизм на:

физиологический, в пределах до 0,5–1D, что не отражается на остроте и четкости зрения и часто бывает у детей;

патологический – более 1D. Такой астигматизм, как правило, носит приобретенный характер.

При сочетании астигматизма с нарушением зрения говорят о миопическом (близоруком) и гиперметропическом (дальнозорком) астигматизме.

По степени тяжести разделяют астигматизм на:

- **слабой степени** с искажением до 3D;
- **средней степени** с искажением от 3 до 6D;
- **тяжелый,** с искажением выше 6D.

АСТИГМАТИЗМ У ДЕТЕЙ

Детям, особенно младшего возраста, трудно сформулировать проблемы своего зрения. Зачастую они думают, что «так видят все».

Симптомы, на которые нужно обратить внимание родителям:

- Ребенок путает буквы при чтении или письме.
- Ребенок заменяет буквы в слогах, переставляет слоги при чтении или письме, особенно в длинных словах из нескольких слогов.
- Ребенок жалуется на то, что у него «быстро устают глазки», трет глаза кулаками, часто моргает, не любит подолгу разглядывать предметы или картинки, испытывает дискомфорт в комнатах с обоями с узорами или геометрическими фигурами, которые дают самый высокий процент деформации изображения при астигматизме.

СИМПТОМЫ АСТИГМАТИЗМА У ВЗРОСЛЫХ

Взрослые при астигматизме видят предметы в искаженном виде – нарушается их форма, появляется нечеткость контуров.

Очень часто люди с астигматизмом испытывают приступы головных болей, особенно после высокой зрительной нагрузки (чтения, просмотра телепередач или фильмов).

Страдающие астигматизмом отмечают неприятное ощущение около бровей, быстрое зрительное утомление, ощущение рези в глазах, дискомфорт от ношения очков и попытку поменять их чаще одного раза в год.

Особенно должны насторожить расфокусированность зрения, усталость глаз, потеря четкости картинки, неровность предметов и деформация, расплывчатость картинки, боль в глазах с краснотой, двоение в глазах при зрительных нагрузках.

КАКУЮ ДИАГНОСТИКУ НУЖНО ПРОЙТИ?

Прежде всего – необходимо посещение офтальмолога, который проверит остроту вашего зрения и проведет комплексную оценку состояния глаз с помощью специальных приборов.

Применяются следующие методы диагностики:

- осмотр структур глаза;
- исследование рефракции зрачка;
- визиометрия с коррекцией и без нее;
- скиаскопия (теневая проба) со сферическими линзами или цилиндрическими;
- рефрактометрия с искусственным расширением зрачка;
- биомикроскопия глаза с определением причин астигматизма;
- офтальмоскопия с целью исследования состояния стекловидного тела;
- УЗИ всего глаза и офтальмометрия (определение его размеров);
- компьютерная кератотопография с определением степени роговичных дефектов.

ВНИМАНИЕ! Одни и те же симптомы могут быть признаками разных заболеваний, а болезнь способна протекать не по классическому «сценарию». Поэтому не пытайтесь лечить глаза сами. Это чревато серьезным ухудшением и потерей зрения.

КАК ЛЕЧАТ АСТИГМАТИЗМ?

Лечением астигматизма занимаются офтальмологи. Они применяют несколько основных видов коррекции:

- очковая коррекция
- линзовая коррекция
- микрохирургическая коррекция
- лазерная операция

Коррекция необходима при астигматизме в одну и более диоптрий, при прогрессирующем процессе, быстрой утомляемости глаз.

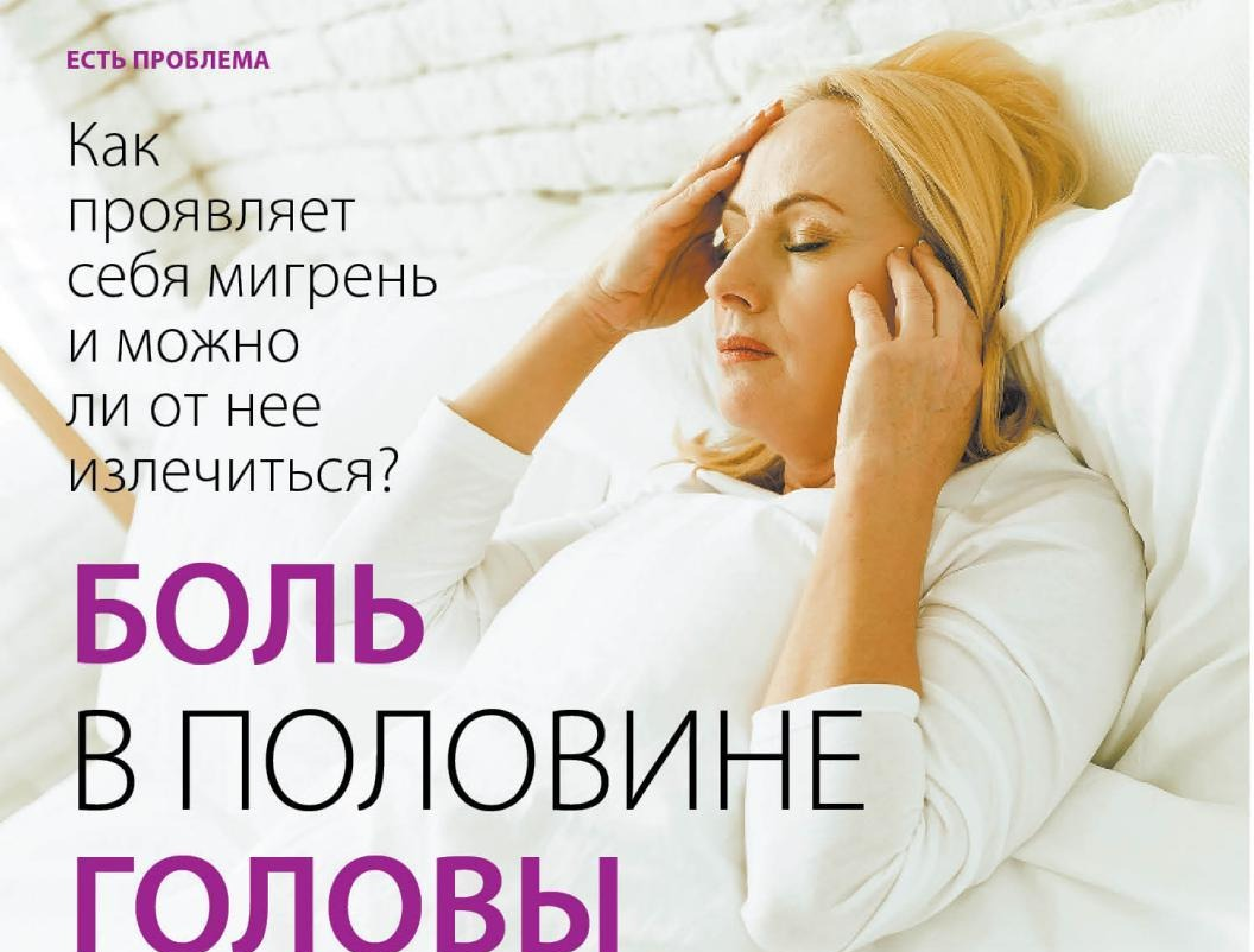
Очки и линзы подбирают строго индивидуально, в кабинете врача, а не в оптике, где продаются очки. Операцию проводят при неэффективности коррекции очками или при прогрессировании процесса.

Прогноз при своевременно начатом лечении благоприятный – можно полностью скорректировать или устранить астигматизм.

Это интересно…

Как показало недавнее исследование в США, среди обследованных 2523 детей в возрасте от 5 до 17 лет более 28% имели астигматизм в 1 и более диоптрий. Кроме этого было установлено, что чаще данная аномалия рефракции встречается среди детей латиноамериканской и азиатской рас (36,9% и 33,6% соответственно), чем у детей европеоидной (26,4%) и афроамериканской (20%) рас. В другом исследовании среди более 11 000 пользующихся очками жителей Великобритании 47,4% имели астигматизм в 0,75 и более диоптрий по крайней мере на одном глазу и 24,1% – на обоих. При этом миопический астигматизм (в сочетании с близорукостью) встречался приблизительно в 2 раза чаще (31,7%), чем гиперметропический (в сочетании с дальнозоркостью), который составил 15,7%.

При подготовке материала использовалась информация сайта diagnos.ru



Как проявляет себя мигрень и можно ли от нее излечиться?

БОЛЬ В ПОЛОВИНЕ ГОЛОВЫ

Мигрень известна людям с незапамятных времен. Очень сильную головную боль лечили шаманы специальными окуриваниями и заклинаниями, стараясь одурманить и «выключить» сознание больного, погрузить его в транс. Если не помогало, выгоняли боль из головы острыми палками, пробивая черепа «пациентам». Позже методы лечения стали, конечно, более гуманными. А диагноз «мигрень» «пробрался» и в наш просвещенный XXI век…

Старинное название мигрени – гемикрания, что по-гречески означает «боль в половине головы». По легенде, приступами мигрени страдал римский прокуратор Понтий Пилат, а описание болезни можно встретить даже у Гиппократа.

ЖИЗНЬ БЕЗ ЧРЕЗМЕРНЫХ УДОВОЛЬСТВИЙ

Чтобы снять болевой приступ, древнегреческие эскулапы советовали пациентам совершать «долгие прогулки по ровным дорожкам», «воспитывать тонкий, без раздражительности нрав».

А в XIX веке к этим советам прибавился еще один: «Тем, кто будет потворствовать расточению сил в излишних удовольствиях, делах, горе или обжорстве, придется остаться при своей головной боли». Так была высказана идея о целесообразности ведения здорового образа жизни и соблюдении умеренности во всем при склонности к головным болям. Но можно ли победить мигрень одними только прогулками и здоровым образом жизни? Или без лекарств все-таки не обойтись?

КАК РАСПОЗНАТЬ МИГРЕНЬ?

Для начала надо понять, действительно ли это мигрень, ведь голова может болеть по самым разным причинам: при высоком и низком артериальном давлении, от голода, усталости, недосыпа… Очень распространена у людей так называемая головная боль напряжения, когда возникает ощущение, будто голову стянули тугими бинтами или тесным шлемом. В каждом случае – своя тактика действий и свое лекарство.

Но мигрень не спутаешь ни с чем, ведь при этом болит половина головы, хотя бывает, что сначала боль «мечется» по разным отделам черепа.

Характер боли при мигрени – острый, пульсирующий, с нарастающей интенсивностью. Причина – в расширении сосудов мозга. При мигрени неприятные ощущения могут ощущаться не только в лобно-височной области, но и в глазах, шее, верхней челюсти. Возникает нетерпимость к яркому свету, резким звукам и запахам, появляются тошнота, рвота, головокружение.

БОЛЕЗНЬ С АУРОЙ

Коварство мигрени в том, что она нападает неожиданно, сразу переходя в активное наступление. И если не купировать приступ в самом начале, он может растянуться от 4 до 72 часов. Впрочем, некоторые люди получают своеобразное предупреждение – за 10–30 минут до приступа у них перед глазами возникают сверкающие зигзаги, точки, шары, ломаные линии или туман. Это называется мигрень с аурой. Встречаются и другие предвестники – покалывание, онемение, оцепенение, проблемы с концентрацией внимания и речью. Впрочем, неважно, какая именно у вас мигрень – с аурой или без. В любом случае она причиняет немало страданий, учитывая, что приступы повторяются от 2 до 8 раз в месяц и чаще. Качество жизни людей, страдающих мигренями, сильно ухудшается.

МАМИНО «НАСЛЕДСТВО»

Мигрень – болезнь довольно распространенная. Чаще всего она передается по наследству по женской линии: от матери к дочери. И вообще этим недугом обычно страдают именно женщины, которые, по статистике, становятся жертвами мигрени в 10 раз чаще мужчин. Первые приступы могут начаться уже в переходном возрасте – в 12–14 лет. А в 30–40 лет с мигренью успевает «познакомиться» каждая восьмая женщина.

Причина мигреней – гормональный дисбаланс, возникающий накануне критических дней и на фоне приема гормональных контрацептивов. Если мигрень началась рано, то ко времени наступления климакса (к 50–55 годам) она может полностью прекратиться, но иногда болезнь в этом возрасте только дебютирует. Причем, что интересно, возрастная мигрень одинаково распространена и у женщин, и у мужчин.

Считается, что есть особый тип людей, предрасположенных к мигрени. Это перфекционисты – люди, всегда и во всем стремящиеся достичь совершенства. Они нетерпимы как к собственным недостаткам, так и к недостаткам других, обидчивы, ранимы, излишне требовательны, поэтому психологи советуют снизить уровень притязаний, дабы «разгрузить» голову.

ФАКТОРЫ, ЗАПУСКАЮЩИЕ ПРИСТУП МИГРЕНИ

Запустить болезнь могут и такие факторы, как стрессы, нервное и физическое перенапряжение, недосыпание или, наоборот, избыток сна. Повлиять на формирование приступа могут некоторые продукты питания (прежде всего орехи, шоколад, сыр), алкоголь (особенно красное вино), голод. Чаще всего приступ провоцирует не один, а сразу несколько факторов риска. Допустим, вы не выспались, пропустили завтрак и понервничали на работе, после чего решили заесть стресс куском сыра или плиткой шоколада.

Рикошетят по организму и капризы погоды. Многие «мигренозники» даже не смотрят прогноз погоды – они головой чувствуют предстоящие дождь, грозу, метель, снегопад. И это неудивительно, ведь, согласно исследованиям ученых из медицинского центра «Бет-Изрэйел» в Америке, мигрень чаще всего начинается спустя сутки после потепления и на фоне снижения атмосферного давления (в последнем случае голова может раскалываться в течение 2–3 суток после изменения погоды).

ПРОФИЛАКТИКА ПРИСТУПОВ

Говорят, любую болезнь проще предупредить, чем лечить. Увы, с профилактикой мигрени не все так просто. Ведь вы же не можете «отменить» магнитную бурю или скачок атмосферного давления. Да и стрессы, как правило, происходят внепланово и случайно. И все же пренебрегать профилактикой нельзя. С ее помощью вы можете добиться того, что приступы станут более редкими и менее длительными. Итак:

- Ешьте небольшими порциями каждые три часа, чтобы не допускать резкого падения уровня сахара в крови. Если чувствуете, что разыгрывается мигрень, откажитесь от продуктов, содержащих большое количество тирамина (это вещество усиливает нестабильную работу сосудов): сыра, селедки, соевого соуса, бобов, помидоров, бананов, цитрусовых, орехов, авокадо, красного вина, шампанского, пива.
- Исключите курение (в том числе пассивное, немедленно покинув дымное место). Никотин вызывает спазм сосудов головного мозга.
- Откажитесь от применения гормональных контрацептивов.
- Высыпайтесь. Идеальная продолжительность сна – 7,5–9 часов. Не меньше и не больше. Поскольку и недосып, и пересып вредны. Если голова «трещит» в выходной день, а встали вы намного позже, чем обычно, значит, к мигрени привел именно избыток сна. Не повторяйте этой оплошности!
- Заведите особый дневник или тетрадку, в которой вы будете отмечать все дни, когда у вас была головная боль, сколько она длилась и что, по-вашему, ее могло вызвать. Это самый верный способ вычислить «своих» провокаторов приступов, поскольку то же красное вино или орехи далеко не у всех провоцируют приступ. Не исключено, что в вашем случае виноваты чай, кофе или фастфуд. Напитки, содержащие кофеин, а также еда, напичканная консервантами, тоже способны вызвать мигрень.
- Постарайтесь не менять привычный климат – смена часовых поясов вызовет сбой биоритмов и, как следствие, головную боль.

КАК БОРОТЬСЯ С МИГРЕНЬЮ?

Борьбу с головной болью надо вести под присмотром врача. Во-первых, иногда под маской мигрени могут скрываться более опасные состояния – например, начало развития инсульта.

Во-вторых, привычные всем анальгетики или спазмолитики эффективны лишь в самом начале приступа. Доктор может посоветовать не только анальгетики и нестероидные противовоспалительные средства, но и специальные лекарства от мигрени – триптаны, а также в случае необходимости седативные препараты и антидепрессанты. Лечение строго индивидуально. Препарат считается подобранным эффективно, если боль проходит в течение двух часов, не возобновляясь на следующий день, а сами таблетки «работают» в двух случаях из трех.



РЕГУЛЯТОРЫ УРОВНЯ САХАРА

Некоторые продукты помогают нормализовать количество глюкозы в крови. В питании диабетика они должны присутствовать в обязательном порядке!

Кстати, употреблять продукты, способные регулировать уровень глюкозы в крови, полезно не только больным диабетом, но и тем, кто хотел бы избежать резких скачков сахара в крови.

Диетологи и эндокринологи рекомендуют включать в свой рацион следующие продукты: ***стевию, корицу, горох, пивные дрожжи и овсянку.***

СТЕВИЯ

Это растение родом из Парагвая в последние годы стало очень популярным во всем мире. Его используют в качестве здоровой альтернативы сахару и различным искусственным подсластителям. Многим больным, страдающим диабетом 2 типа, удалось стабилизировать свое состояние и «заглушить» болезнь благодаря регулярному потреблению данного растения.

Использовать у стевии можно свежие и сушеные листья для заваривания.

КОРИЦА

Эта специя тоже способна снижать уровень глюкозы, холестерина и липидов в крови и даже поддерживать данный уровень в течение какого-то времени после ее употребления.

По данным некоторых исследований, корица увеличивает чувствительность организма к инсулину, который как раз и отвечает за контроль уровня сахара в крови. А еще в ней содержится большое количество антиоксидантов, полезных для нашего здоровья.

Самыми сильными лечебными свойствами обладает цейлонская корица. Ее можно купить в аптеках в виде таблеток или же просто заваривать палочки и добавлять в пищу порошок.

Можно приготовить вкусный напиток, заваривая в чае в течение 15 минут палочку корицы.

Для регулирования уровня сахара в крови рекомендуемая дозировка составляет от одного до шести граммов, это примерно одна чайная ложка порошка корицы в день.

ГОРОХ

Горох еще известен в народе как «растительный инсулин». Он помогает регулировать уровень сахара в крови благодаря своей уникальной питательной ценности: в горохе содержится много белков и одновременно клетчатки.

Это стручковое растение заставляет гликемическую кривую находиться на должном уровне (в состоянии баланса) после еды, то есть как раз в то время, когда она может резко пойти вверх. Кроме того, потребление гороха положительно влияет и на другие продукты, которые попали в организм и способны изменить этот показатель.

Самый полезный горох, конечно, свежий, его можно приготовить с другими овощами, например с картофелем. Неплохое сочетание получится с грибами или с куриными яйцами.

Еще в аптеках и диетических магазинах можно найти органический горошек в виде порошка.

ПИВНЫЕ ДРОЖЖИ

Пивные дрожжи тоже можно назвать лечебным продуктом питания, так как они богаты витаминами и минеральными веществами. Но в данном случае нас больше всего интересует такой элемент, как хром, присутствующий в составе пивных дрожжей. Этот минерал работает как естественный регулятор уровня глюкозы в крови, а потому станет превосходным дополнением к рациону диабетиков и тех людей, у которых частенько «сосет под ложечкой» и их «тянет на сладенькое».

Пивные дрожжи можно употреблять в пищу в виде порошка, смешав с несладким йогуртом, или же в виде таблеток, если вам не нравится их слегка горьковатый, специфический привкус.

ОВСЯНКА

Овсянка – очень полезный злак, богатый растворимыми пищевыми волокнами (перевариваемой клетчаткой). Данный тип клетчатки снижает инсулиновую реакцию организма, замедляет всасывание углеводов, что не дает уровню глюкозы в крови сильно и резко повыситься после еды.

Можно употреблять в пищу сырые овсяные хлопья или в виде мюсли на завтрак, можно овсянку сварить и использовать в качестве каши. А еще можно приготовить напиток из овсяных хлопьев, размельчив хлопья в блендере и взбив их с чуть теплой водой, добавив щепотку корицы. Так вы получите сразу два блокатора скачков сахара в крови и обогатите организм полезными веществами. Можно поэкспериментировать и готовить в блендере коктейли с добавлением к овсяным хлопьям не воды, а орехового молока, например миндального, или кислых ягод.

Больной сахарным диабетом отличается от здорового человека тем, что у него, помимо изменений в работе поджелудочной железы, меняется и психологическое, эмоциональное состояние.

ДИАБЕТ И ЭМОЦИИ

Отсутствие инсулина (или его недостаточное количество и низкое качество) снижает энергетический потенциал организма, так как в результате недостатка инсулина клетки организма «голодают», ибо сахар в клетки не поступает, а задерживается в крови. А избыток сахара в крови замедляет ее движение. Кровь сгущается. Сгущение крови приводит к недостаточной скорости кровотока и снижению насыщения ее кислородом. Вот такой замкнутый круг, приводящий к быстрой утомляемости, рассеянности, невозможности сосредоточиться на конкретном занятии или предмете разговора.

Симптоматика нарастает как снежный ком. Читая, диабетик ловит себя на том, что не может вникнуть в смысл текста. Берется разгадывать кроссворд и вскоре понимает, что и эта работа ему не по силам.

НЕ НАВРЕДИТЬ СЕБЕ!

В общем, диабетику начинает казаться, что он «резко поглупел». После этого осознания возникает ощущение подавленности, ослабление побуждений к деятельности. Больные становятся раздражительными, проявляют упрямство. В состоянии повышенной эмоциональности диабетики даже могут совершать необдуманные поступки, вредные или опасные для здоровья. Например, «назло» болезни съесть что-то из запрещенного к употреблению списка. Особенно ярко проявляются такие моменты у подростков, которые еще недавно были здоровыми, а сейчас вынуждены «подсесть» на инсулиновую иглу.



ИЗМЕНИТЬ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К БОЛЕЗНИ

Ваша цель – спокойно принять тот факт, что теперь до конца жизни вам придется «уживаться» со спутником по имени «сахарный диабет». Учитывать его характер, особенности поведения, привычки. Чем лучше вы будете понимать своего спутника, тем качественнее и дольше будете жить сами. Вот это уже конструктивный подход к делу!

Родственникам диабетиков стоит знать, что стресс может провоцировать резкое увеличение сахара в крови! Ваша задача – уберечь своих близких с этим диагнозом по возможности от любых сильных волнений.

НЕРВЫ И САХАР

Итак, увеличение содержания сахара в крови возникает на фоне эмоциональных стрессов. Что означает подобный факт? Да то, что диабетикам в принципе опасно нервничать!

Страх, тревога, испуг в связи с ситуацией, угрожающей жизни, горе и состояние подавленности в результате смерти близкого человека – такие ситуации не зависят от нас, они потенциально неотвратимы. Но вот оскорбления, конфликтные ситуации в семье – подобного рода стрессовых факторов непременно нужно избегать! Стресс вызывает усиление функции надпочечников и более интенсивное поступление в кровь адреналина. Адреналин может вызывать целый ряд биохимических изменений в организме. Так, в печени происходит активный распад гликогена, вследствие чего в кровяное русло поступает много сахара.

Для многих больных постоянным стрессовым фактором является сам этот диагноз – сахарный диабет. И вот к нему отношение стоит изменить в первую очередь!

ПОСМОТРИТЕ НА СЕБЯ СО СТОРОНЫ

Вы одиноки в своей болезни? Нет! В мире около 100 миллионов больных сахарным диабетом. Вам надо соблюдать жесткий режим питания? Так его соблюдают и больные, страдающие другими заболеваниями. Вам необходимо вводить инсулин с помощью инъекций-уколов и это создает психологический дискомфорт? Измените отношение к этой процедуре: «Самое дорогое у человека – это жизнь, а моя жизнь зависит от этого спасительного укола!»

Диабетик – сам себе диетолог, процедурная сестра, психолог. И чем лучше он справляется с этими функциями, возложенными на него диагнозом, тем больше шансов жить обычной жизнью он получает. Что от вас требуется? Спокойствие, умение не нервничать по мелочам, уходить от конфликтных, неприятных ситуаций, в которые вас пытаются втянуть помимо вашей воли. Переживаний хватит и на наш век. Не разменивайтесь на неприятные, досадные мелочи. А еще вам требуется дисциплина в постоянном контроле уровня сахара. Чем более стабильным он будет, тем меньше осложнений на другие органы и системы даст болезнь.



КОГДА РАСТЕНИЯ ЛЕЧАТ

Формы использования растительного сырья в фитотерапии

Настой, отвар, настойка, напар, экстракт – для целебных трав подходят разные способы приготовления. Чем они отличаются друг от друга?

КАК ГОТОВЯТ НАСТОЙ?

Эта форма применения лекарственных растений получила самое широкое распространение в народной медицине. Настои могут применяться внутренне, наружно или вдыхаться как разогретые пары.

Настои делают на холодной (кипяченой или дистиллированной), горячей воде, на растительном масле и даже на уксусе. Кстати, первый документально зафиксированный факт приготовления и лечения данной лекарственной формой относится к X веку, когда персидский врач и ученый Авиценна описал рецепт настоя на масляной основе.

КАКОЕ СЫРЬЕ ПРИМЕНЯЮТ ДЛЯ НАСТОЕВ?

В качестве сырья применяются плоды, цветы и соцветия, корни, стебли, листья, кору, наросты (например, чага), травы, мхи и даже грибы. Чаще для настоев используются отдельные части растений, обладающие наибольшим эффектом, то есть наиболее быстро и полно отдающие полезные вещества.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАСТОЕВ

Существует три способа приготовления настоя – холодный, горячий и смешанный.

При холодном способе измельченные части сырья заливают холодной основой и настаивают в закрытом сосуде некоторое время.

В случае горячего способа сырье заливают кипятком (заваривают) или кипящим маслом и парят, не доводя до кипения, или готовят на водяной бане. Также некоторые горячие настои можно приготовить в термосе.

При смешанном способе сырье сначала настаивают холодным способом, настой сцеживают, а с остатками сырья поступают как при горячем способе, потом оба настоя смешивают. Такой способ в народной медицине считается наиболее эффективным.

НАПАР

Существует народный способ приготовления настоев – «напаривание». Обычно напар готовят из наиболее нежных частей – цветков, травы, листьев и плодов.

Традиционный способ приготовления напара практически перестал существовать в наше время, поскольку в деревенских условиях напар получали в остывающей за ночь русской печи. В наше время измельченное растительное сырье помещают в фарфоровую или глиняную посуду и заливают кипятком, поставив его на ночь остывать. Но при таком способе приготовления эффект частично теряется (предпочтительным явля-

ется использование печной духовки либо термоса).

В случае приготовления напара для приема внутрь из одной весовой части (в граммах) сырья получают 10 объемных (в мл) частей напара. Для наружного применения концентрация напара должна быть в 2–3 раза больше. Напар достаточно быстро портится, поэтому желательно его готовить ежедневно. Допустимо хранение 2–3 дня в холодильнике. В этом случае перед употреблением напар необходимо разогреть, но ни в коем случае не доводить до кипения.

ОТВАР

Само название говорит о способе подготовки данной лекарственной формы. Растительное сырье отваривают либо в кипятке открытым способом, либо на водяной бане. Чаще всего отвары делают из кореньев, коры и других жестких частей растений.

Но это самая обобщенная информация, в фитотерапии существует масса нюансов по приготовлению лекарственных форм из различных растений. Например, для приготовления отвара из листьев толокнянки их растирают в широкой ступке в грубый порошок, который затем помещают в фарфоровую инфундирку (инфундирка – от лат. infundo вливать, наливать – это специальный плотно закрывающийся сосуд из фарфора или коррозионно стойкого металла) и заливают определенным количеством воды.

В случае с приготовлением лекарственной формы из толокнянки металлическая инфундирка применена быть не может, так как металл повлияет на состав лекарственных веществ в сырье. Из толокнянки готовят только отвары даже в тех случаях, когда в рецепте указан настой. Это правило относится также к сырью, содержащему дубильные вещества (это корневище змеевика, корневище лапчатки, дубовая кора и др.) и антрагликозиды (такие как кора крушины, корневище ревеня, ягоды жостера, листья сенны и др.), поскольку форма настоя в данном случае не обеспечивает перехода требуемого количества действующих веществ в вытяжку.

Отвары из листьев сенны процеживают после полного охлаждения, чтобы освободиться от смолистых веществ, которые вызывают побочное действие (желудочно-кишечные рези).

Очень капризен в плане приготовления лекарственной формы корень ревеня, поскольку он содержит фармакологические антагонисты – антрагликозиды, которые оказывают послабляющее действие, и танногликозиды, обусловливающие закрепляющее действие. Поэтому отвары корня ревеня необходимо процеживать немедленно после снятия с водяной бани. Опытные травники и дипломированные фитотерапевты учитывают массу подобных нюансов при приготовлении лекарственной формы из определенного растительного сырья.

НАСТОЙКА

Настойка – это, по сути, алкогольный напиток, изготавливаемый путем настаивания на спирту (от 40 до 70 градусов) различных плодов, косточек, пряностей, душистых и различных частей целебных трав. Как правило, настойка готовится долго, от двух недель до месяца, в темной стеклянной таре, в темном прохладном помещении. При этом каждый день емкость необходимо встряхивать, чтобы растения смогли отдать свои целебные свойства спирту.

Принимают настойки в капельных дозах, разводя определенное количество капель настойки в стакане воды. Часто используется метод «горки», когда каждый день прибавляется по одной капле на прием, например, нужно довести прием до 25 капель, начав с одной капли, а затем каждый день количество капель уменьшается на одну каплю, и так – до одной капли, с которой начиналось лечение.

ВОДНЫЕ ВЫТЯЖКИ, ЭКСТРАКТЫ

Если все предыдущие лекарственные формы из растительного сырья можно готовить «кустарным» способом, по старинным травникам, то водные вытяжки и экстракты для лекарственных форм (сиропов, БАДов) готовят более сложным и современным способом.

Обычно из листьев, травы и цветков назначают настои, а из коры, корневищ, корней – отвары. Но следует знать, что при этом химический состав действующих веществ, их устойчивость, растворимость в холодной или горячей воде, количественное соотношение на единицу приема не учитываются или учитываются весьма условно. И если речь идет о приеме лекарственных растений сильного действия (к примеру, содержащих сердечные гликозиды, алкалоиды), то это может быть опасно при превышении дозировок. И такие случаи не редкость при покупке фитопрепаратов у частных травников. Даже лекарственные растения могут оказаться небезобидными!

Поэтому лучше ориентироваться на покупку официально сертифицированных фитопрепаратов и БАДов, в которых учтено количество содержащихся в капсуле веществ. К тому же производители ряда качественных БАДов используют технологию вакуумного низкотемпературного экстрагирования сырья, которая позволяет сохранить в растениях полезные элементы. При этом технологи тщательно работают над дозировками, чтобы капсула БАДа не только стала полностью безопасной, но и принесла пользу организму.





ТРУТНЕВЫЙ ГОМОГЕНАТ: КОНЦЕНТРАТ ЗДОРОВЬЯ С ПАСЕКИ

С давних времен высоко ценятся целебные свойства меда, прополиса, пыльцы-обножки, маточного молочка и перги. А вот об исключительной пользе трутневого гомогената знают не все. Между тем этот пчелопродукт помогает решить целый ряд оздоровительных задач не хуже, а зачастую даже эффективнее названных средств апитерапии.

ЦЕЛИТЕЛЬ С ТЫСЯЧЕЛЕТНЕЙ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ РЕПУТАЦИЕЙ

Трутневый гомогенат (молочко) – однородная масса из перетертых личинок трутней. Популярность этого продукта сегодня растет. Однако назвать его дебютантом на медицинском поприще нельзя. На Востоке опыт применения трутневого молочка уходит в незапамятные времена. Первое свидетельство о его терапевтических свойствах запечатлено в китайском трактате II тысячелетия до нашей эры.

Трутневое молочко использовалось в Китае для омоложения и продления долголетия, увеличения потенции и силы. Его ценили за поддержание баланса мужской и женской энергии, ускорение восстановления после болезней, травм, операций и при истощении. Популярен трутневый гомогенат в традиционной медицине и других стран Азии, Африки, Южной Америки.

С 80-х годов XX века Румыния начала производить на его основе препараты для здоровья и красоты. Вслед за ними и другие европейские страны, включая Россию, обратили внимание на этот удивительный пчелопродукт. Доверие к нему повышают исследования его состава и свойств. Оказывается, по содержанию многих биологически активных веществ трутневый гомогенат превосходит и мед, и маточное молочко, и обножку.

КАК ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С ГОРМОНАМИ?

Для стимуляции и поддержания работы желез, синтезирующих гормоны, используются мно-

гие апипродукты. И действуют они все по-разному. Так, подмор полезен щитовидной железе благодаря наличию в нем хитозана и меланина. Пыльца-обножка влияет на эндокринную систему за счет растительных стеринов и фитоэстрогенов. Однако это не подлинные гормоны. То же самое можно сказать и о перге, получаемой из обножки. Мед также содержит не гормоны, а гормоноподобные вещества, лишь косвенно влияющие на гормональный фон.

Другое дело – маточное молочко и трутневый гомогенат, содержащие прогормоны, идентичные человеческим половым гормонам (тестостерону, эстрадиолу и др.). При получении этих веществ из пчелопродуктов наш организм усваивает их в нужных ему количествах и пропорциях. И что особенно важно, в отличие от гормональных препаратов, прогормоны пчел не вызывают побочных эффектов и не подавляют работу эндокринных желез. Напротив, они помогают наладить собственный синтез половых гормонов, как установила кандидат биологических наук Л.А. Бурмистрова.

Но если маточное молочко лишь содержит прогормоны, то трутневый гомогенат ими поистине богат, что подтверждает и Федеральный научный центр пчеловодства. Это означает явные преимущества гомогената для продления молодости, восстановления и поддержания здоровья мочеполовой системы, повышения потенции и либидо. Женщинам трутневое молочко рекомендуется при дисфункции яичников и в период менопаузы.

А ведь половые гормоны дирижируют еще массой физиологических процессов! Поэтому трутневый гомогенат способствует нормализации давления и снижению уровня холестерина. Он укрепляет сердечно-сосудистую и нервную системы, активизирует работу мозга. Повышает выносливость и стрессоустойчивость. А его способностью улучшать обмен веществ и питание тканей обусловлено восстанавливающее действие на опорно-двигательный аппарат.

ПРИРОДНЫЕ АНАБОЛИКИ

Слово «анаболик» для многих связано с допинговыми скандалами. Однако на самом деле оно означает вещество, ускоряющее образование клеточных структур. Опасны лишь запрещенные гормональные препараты, в то время как натуральные продукты с анаболическим действием, в частности пчелопродукты, помогают организму обновляться.

Именно возрастное ухудшение анаболизма ведет к костной хрупкости, разрушению суставов и мышц. Вот почему апитерапия эффективна при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Обножка, маточное молочко, перга и трутневый гомогенат стимулируют восстановительные процессы в мышечной, костной, суставной и в других тканях. Их анаболические свойства обусловлены наличием в составе:

- гормональных компонентов, управляющих анаболизмом;
- аминокислот – кирпичиков для построения коллагена, который является основой хрящевой, костной и мышечной тканей;
- витаминов и других питательных веществ.

ТРУТНЕВЫЙ ГОМОГЕНАТ – С ЗАБОТОЙ О КОСТЯХ, СУСТАВАХ, МЫШЦАХ

Для укрепления костей, суставов и мышц в первую очередь важно возместить дефицит тестостерона. Именно он обладает самым мощным анаболическим действием и в мужском, и в женском организме. А с задачей безопасного повышения уровня тестостерона успешнее других пчелопродуктов справляется трутневый гомогенат, наиболее богатый гормональными компонентами.

По содержанию аминокислот он также лидирует. Согласно исследованию Т.В. Вахониной, в сухой массе этого продукта содержится 45,3% аминокислот, в то время как в маточном молочке – лишь 39,9%. Благодаря наличию более двух десятков аминокислот (включая все девять незаменимых для человека) гомогенат признан «идеальным белком».

Пыльца-обножка и перга совсем не содержат животных гормонов и существенно уступают по содержанию аминокислот. Так, в перге насчитывают 16 аминокислот, а в обножке еще меньше. Так что их анаболическое влияние на ткани ощутимо слабее.

Не отстает трутневое молочко от других пчелопродуктов и по витаминно-минеральному составу. В этой связи китайский исследователь Жен-мин Жин называет его «концентрированным питательным соком». По содержанию витамина А он уступает лишь рыбьему жиру, а по количеству витамина D – абсолютный рекордсмен. Также содержит витамины Е, С, В2, В3, В4, бета-каротин, богат фосфором, натрием, кальцием, цинком, железом, медью и другими важнейшими микроэлементами.

Такое сочетание гормональных компонентов и питательных веществ делает трутневый гомогенат незаменимым восстанавливающим средством при костно-суставных заболеваниях и мышечной слабости.

Известно, что средства апитерапии у некоторых людей вызывают аллергические реакции. Но нет правил без исключений. Гипоаллергенность трутневого гомогената, установленная в многолетней исследовательской работе кандидата фармацевтических наук И. Клишиной, – еще одно его весомое преимущество.

КАК ПОЛУЧИТЬ ОТ ТРУТНЕВОГО ГОМОГЕНАТА МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ?

Важно понимать, что не всякий трутневый гомогенат обладает перечисленными свойствами. Многие его витамины, жирные кислоты, ферменты и особенно ценные гормональные компоненты быстро разрушаются даже при заморозке или консервации медом. Единственно правильная технология – адсорбция на лактозе и глюкозе с последующей вакуумной сушкой без нагревания.

При выборе трутневого молочка или препаратов и добавок на его основе обязательно обратите внимание на способ консервации. И тогда ваш организм получит максимум пользы от этого удивительного концентрата полезных веществ!



Целебные иголочки…

…ОТ ПУШИСТОЙ ЕЛОЧКИ

Еловая и сосновая хвоя обладает ценными лечебными свойствами. Она содержит большое количество витаминов, микроэлементов и биологически активных веществ. Настой из хвои может заменить витаминный комплекс, а хвойные ингаляции помогут избавиться от простуды и бронхитов.

КАК ИСПОЛЬЗУЮТ ХВОЮ В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ

Хвоя – вечнозеленая «листва» хвойных деревьев, таких как сосна, ель, пихта, кедр и др. Это ценный источник витаминов и микроэлементов. Хвоя используется в медицине и фармакологии как сырье для приготовления хвойных экстрактов для ванн и ингаляций, лечебных мазей, а также витаминных комплексов и биологически активных добавок в пищу.

ХВОЯ ОКАЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ:

- Укрепляет иммунитет и восполняет недостаток витаминов.
- Улучшает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.
- Положительно влияет на репродуктивную систему мужчин и женщин.
- Укрепляет нервную систему.
- При наружном употреблении оказывает обезболивающее и дезинфицирующее действие.

ЧАЙ ИЗ ЕЛКИ С ВАРЕНЬЕМ ИЗ ШИШЕК

Испокон веков люди, живущие рядом с лесом, учились использовать его дары во благо себе. Жители Сибири вплоть до середины XX века заваривали зимой чай из собранных сосновых и еловых иголок. В тяжелые времена этот отвар, богатый витамином С, спасал от болезней и голода политических заключенных в тайге и жителей блокадного Ленинграда. А на Кавказе и сегодня готовят вкуснейшее варенье из молодых сосновых шишек. Если будете в Домбае или Приэльбрусье – обязательно купите баночку у местных жителей!

Воздух в хвойных лесах насыщен эфирными маслами деревьев и фитонцидами. Фитонциды – это летучие биологически активные вещества, способные подавлять рост болезнетворных бактерий. Поэтому регулярные

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…

…во многих европейских странах елки и сосны, не распроданные перед Рождеством, не выбрасываются, а идут на переработку? Часть зеленых красавиц становится угощением для животных в зоопарках. А елочки с самыми свежими иголочками превращаются в ценное натуральное сырье, из которого можно приготовить витаминные комплексы и хвойные экстракты для ванн.

прогулки по еловому или сосновому лесу могут стать хорошей профилактикой ЛОР-заболеваний бактериального характера, таких как синуситы, ларингиты или тонзиллиты.

ХВОЯ СОСНЫ: полезные свойства

Но что делать, если отпуск еще далеко, а рядом нет ни соснового, ни елового леса? В этом случае помогут заранее собранные и заготовленные иголочки. Наиболее полезными с точки зрения медицины считаются сосновые иголки – особенно те, что собраны зимой. В них почти в три раза больше витаминов и ценных микроэлементов, чем в летней хвое. В частности, сосновые иголочки содержат:

- витамин С
- каротин
- витамин Е
- все витамины группы В
- микроэлементы: железо, марганец
- эфирные масла и фитонциды

Чай из сосновых иголок – это настоящий витаминный и энергетический «коктейль». Его рекомендуется употреблять при простуде, а также после затяжных заболеваний, в период ослабления организма. Стоит обратить внимание на сосновый чай и людям, переболевшим COVD-19.

Большой ценностью обладают и молодые шишки сосны. Помимо перечисленных витаминов, в них содержатся особые дубильные вещества (танины) – эффективное средство для профилактики инсультов. В заваренном виде молодые сосновые шишки также применяются при вспомогательном лечении бронхитов и пневмонии (в том числе вирусной пневмонии – тяжелого осложнения коронавирусной инфекции), поскольку благоприятно действуют на легкие.

ЕЛОВЫЕ ВЕТКИ: идем в лес за лекарством

В еловых иглах содержится почти тот же набор витаминов, что и в сосновой хвое, но в чуть меньшем количестве. Зато в еловой хвое, в отличие от сосновой, есть незаменимые аминокислоты, необходимые для правильного обмена веществ в организме. Поэтому отвары из еловых веток часто назначают при заболеваниях органов ЖКТ, болезнях эндокринного характера и заболеваниях почек. Также еловый чай обладает выраженным мочегонным и потогонным действием.

За еловыми веточками лучше всего отправляться в лес ранней весной – когда на ней появляются молодые побеги с еще мягкими иголками. Они наиболее богаты витаминами и другими целебными веществами. Помните, что ветки у елки можно срезать только нижние – если срезать верхушку, то дерево перестанет расти.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВАРИВАТЬ ХВОЮ?

Самый простой настой из сосновой или еловой хвои готовится следующим образом:

- Иголки сосны или молодые побеги ели промывают и измельчают ножом.
- Измельченные иглы засыпают в эмалированную посуду и заливают кипятком (на 50 г хвои 1 л кипятка).
- Залитые кипятком иголки настаиваются под крышкой 20–30 минут.
- В настой добавляется 1 л холодной воды, после чего полученный «коктейль» отправляется в холодильник на 6 часов.
- Через 6 часов настой процеживают. Теперь он готов к употреблению.

Полученный сосновый или еловый настой можно применять до 5 раз в сутки по полстакана. Его можно употреблять как в чистом виде, так и добавлять в горячее молоко – при лечении кашля. При бронхитах также помогают хвойные паровые ингаляции. При этом для ингаляций раствор можно сделать и покрепче – на 200 г хвои 1 л кипятка.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К УПОТРЕБЛЕНИЮ

При внутреннем употреблении еловых и сосновых отваров нужно учитывать не только полезные свойства хвои, но и противопоказания. В частности, пить еловый или сосновый отвар ***нельзя при следующих заболеваниях:***

- язва желудка
- пиелонефрит
- почечная недостаточность
- беременность и период лактации

Поэтому перед тем, как начать курс лечения еловыми и сосновыми чаями, нужно проконсультироваться со своим лечащим врачом.

Что еще можно приготовить из хвои и шишек?

Если иголок у вас собралось много – больше, чем нужно для приготовления отваров, то из них можно сделать:

- ***Подушку!*** Набейте измельченными иголками небольшую плотную наволочку, добавьте лаванду или мяту для аромата – и положите получившуюся подушечку в изголовье, рядом со своим спальным местом. Вдыхание хвойного аромата помогает при простудах, улучшает сон и даже помогает избавиться от головной боли.
- ***Маску-скраб для лица!*** Если добавить в мелко измельченные иглы (желательно еловые, поскольку они мягче) немного меда и оливкового масла, то получится прекрасная маска для лица с антиоксидантными свойствами.
- ***Варенье!*** Из мягких зеленых побегов и молодых шишек можно сварить варенье (на 1 кг шишек – 2 стакана воды и 1,5 кг сахара), которое станет не только изысканным и необычным десертом на вашем столе, но и эффективным средством от простуды.

Екатерина МАСЛОВА

Волшебная сила зубчатки и трутовика



Источник: selbst fotografiert – own picture / Автор: Bernd Haynold

РАБЫНЯ НА ГАЛЕРАХ

…Начну с грустной легенды-аллегории. «Сквозь пелену слез воспаленными от морских брызг глазами смотрела она в даль, а видела – свое детство… Вот она – любимая всеми, окруженная заботой, учится справедливо управлять своим небольшим царством. Она – царица. У нее есть советники, помощники, охрана, друзья и много простого народа. А жизнь в царстве – всем на зависть: без бед, без хворей, везде – порядок. Но завистники выкрали ее и продали, как рабыню, на галеру. Злобные надсмотрщики, жадный и беспощадный хозяин. Для них неважно, мужчина ты или женщина. Все – рабы! Все – в цепях и оковах. Пища – гнилье, вместо воды – прокисшее вино, вместо слов – кнут. Всего несколько лет, и раб превращается в «мусор», который выбрасывают за борт. Когда-то красивое и молодое, ее тело стало дряблым, рыхлым и беспомощным. Но дух ее остался гордым. И вот галера подплывает к сдвигающимся скалам – Сцилле и Харибде. Никто еще, кроме легендарного Ясона, который вместе с аргонавтами отправился за золотым руном, не смог проплыть между этими скалами. Рабы взмахнули веслами из последних сил. Галера несется к верной гибели. Оказавшись между сдвигающимися скалами, рабы бросили грести. Погибли все. Но обрели свободу!»

Кто же эта царица, которая даже в плену осталась непокорной и гордой и предпочла смерть неволе? И кто тот злодей – хозяин, который так над ней издевался? Вы не догадываетесь сами? Рабыня на галерах – ваша ПЕЧЕНЬ, А вы – ее ХОЗЯИН. Да-да, это вы ее предали и пленили, вы – ее мучитель!

БЕЗ СЛЕЗ И СТОНОВ

Ну кто ни разу не испытывал неприятных ощущений в правом подреберье и не знает, где находится печень? Печень всегда считалась в организме «царицею». Настолько значительна ее роль в жизни каждого. А мы ее мучаем, испытываем на прочность, издеваемся над ней… С самой молодости! Печень терпит, пытается выжить, несмотря на отравленную химикатами и консервантами пищу, алкоголь, что «заливаем» в себя чуть ли не каждый день. Несмотря на стрессы и горсти принимаемых нами лекарств… Мы не слышим слез и стонов нашей печени, ведь она – гордая. Но всякому терпению есть предел! И вот человек наконец-то спохватывается, идет к врачу с жалобами на боль в правом подреберье. А это не печень болит. Она, увеличенная в размерах, сдавливает расположенные по соседству органы, и это их нервы сообщают в мозг о «зоне бедствия». Каких только заболеваний нет у печени: и жировой гепатоз, и цирроз, и гепатиты А, В, С… И, наконец, рак печени.

Вот и выходит, что не уберегли мы свою царицу-печень, не защитили свое царство – организм…

НА ПОМОЩЬ ПРИХОДИТ ТРАВА!

Зубчатка – род однолетней травы из семейства норичниковых. В России растут 5 видов, но наи-

большими лечебными свойствами обладает вид зубчатка поздняя.

Российская официальная медицина никогда не интересовалась зубчаткой, может, потому, что сама травка поздно цветет. В аптеках и даже на рынке этого растения нет. Но когда до наших фармацевтов, ученых и медиков дошли сведения о том, что зубчатка – одна из главных частей сбора трав для лечения рака в Тибете, Монголии, Индии и в других странах Востока, интерес к этой травке сильно возрос. К ней «пригляделись» ученые, и выяснилось, что зубчатка обладает ярко выраженным желчегонным действием и по силе воздействия превосходит бессмертник песчаный, девясил и календулу!

При острых и токсических гепатитах зубчатка просто незаменима! Она уменьшает панкреонекроз, помогает справляться со своими функциями поджелудочной железе и восстанавливает естественное здоровое состояние печени, оказывая на ее клетки – гепатоциты – мембраностабилизирующее действие.

А еще зубчатка эффективна при упадке сил, физическом и умственном перенапряжении. Помогает снижать артериальное давление до нормальных значений при гипертонии.

В восточной медицине сфера применения зубчатки еще шире: траву используют при заболеваниях крови, повышенном давлении, туберкулезе легких, всех болезнях печени, опущении внутренних органов (матки, почек), болях в сердце, при септических состояниях. Она останавливает кровотечения, снимает зубную боль. Зубчатка мягко действует на центральную нервную систему, способствует восстановлению естественного сна – без снотворных препаратов.

И все же самое главное ее достоинство – способность помогать печени! Зубчатка борется с заболеваниями печени, в том числе гепатитами, вызванными вирусной, микробной, алкогольной, лекарственной, пищевой, химической интоксикацией. Успейте помочь «царице» вашего организма, а на помощь вам придет природа-матушка, подарившая людям эту волшебную траву – зубчатку.

РЕЦЕПТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЗУБЧАТКИ

Есть несколько рецептов применения зубчатки.

Рецепт 1. 50 г травы залить 0,5 л хорошей водки, настоять в темном месте 7 дней, процедить. Принимать по 20–30 капель с водой 2 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 2. 1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка и на водяной бане, на маленьком огне прогреть 15 минут. Процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Рецепт 3. 1 ч. ложку зубчатки залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Курс – 1 месяц, 10 дней – перерыв, пропивают 4–5 курсов. При гепатитах, циррозах – 6–8 курсов.

Противопоказание только одно – беременность. Других не выявлено. При гипотонии (пониженном давлении) зубчатку применяют в сочетании с травами, повышающими давление, например с левзеей, родиолой, дроком, лимонником, женьшенем.

Кстати, известный саратовский травник и фитотерапевт И.Н. Левочкин на практике доказал, что зубчатка обладает огромной силой исцеления многих заболеваний, что она может лечить неизлечимое!

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ПОМОЩНИК – ТРУТОВИК

Начать оздоровление печени можно и с применения трутовика. Многие уже убедились в его способности помогать снижать вес. Но не все знают, что трутовик – защитник клеток печени. Лечебные свойства лиственничного трутовика удивительны – он восстанавливает нарушенные функции печени, секрецию желчи и других ферментов, расщепляющих жиры. Исследования трутовика, проведенные в Японии, позволили выделить из его плодового тела полисахарид, который ученые назвали «ланофил». Это вещество заставляет плохо функционирующую печень выделять нужные ферменты, которые обязаны расщеплять жиры в организме в достаточном количестве, то есть восстанавливать нарушенный обмен веществ.

Для того чтобы снизить аппетит, надо принимать размолотый трутовик внутрь. Чтобы не разрушить полисахарид ланофил, грибы нельзя подвергать ни температурным, ни химическим перепадам.

Основная задача для того, чтобы похудеть, – это заставить печень вырабатывать нужные ферменты в должном объеме и качестве. Именно такое воздействие на печень оказывает полисахарид ланофил, заставляя ее производить нужное количество ферментов для расщепления жиров. Ни один лекарственный препарат не «учит» печень ферментировать! А трутовик помогает печени «вспомнить» о своих прямых обязанностях!

Также в трутовике содержится пигмент меламин – мощный биопротектор, защищающий живые клетки от неблагоприятных внешних и внутренних воздействий. Меламин нейтрализуют свободные радикалы, возникающие в живой клетке под воздействием проникающей радиации, ультрафиолетового облучения (а сейчас участились вспышки на солнце), различные токсины и ферменты патогенных бактерий и вирусов.

В трутовике содержатся глюканы и хитин – «пылесос» для ядов, вирусов, токсинов, считающийся сильнейшим природным сорбентом. Хитин «связывает» токсичные соединения и не трогает сахара и аминокислоты. Поэтому он является идеальным чистящим энтеросорбентом – и от тяжелых металлов, и от шлаков, и от токсинов. При этом сам хитин абсолютно нетоксичен и при длительном применении.

Если у вас появились вопросы об этих растениях, пожалуйста, обращайтесь!

Писать: olga_klimova1955@mail.ru
Тел. 8 (918) 488-93-70
Ольга Викторовна КЛИМОВА

Внимание! За письма читателей в рубрику «Рецепт из конверта» выплата денежного вознаграждения не предусмотрена.

ПАРАСКЕВА ПЯТНИЦА

В чем и кому помогает эта святая мученица?



Святая мученица Параскева, нареченная Пятницею, жила в III веке в Иконии, в богатой и благочестивой семье. Родители святой особенно почитали день страданий Господних – пятницу, поэтому и назвали дочь, родившуюся в этот день, Параскевою, что в переводе с греческого и означает – Пятница.

С самого раннего детства девочка была «не от мира сего». Не бегала, не играла со сверстницами, часами сидела, возведя глаза к небу. Всем сердцем возлюбила юная Параскева чистоту и высокую нравственность девственной жизни и дала обет безбрачия. Она захотела посвятить всю свою жизнь Богу и просвещению язычников светом веры Христовой.

На этом праведном пути суждено было Параскеве, носившей в имени своем память о дне великих Страстей Иисусовых, приобщиться и в жизни к страстям Христовым через телесные муки. За исповедание православной веры озлобившиеся язычники схватили ее и привели к городскому властителю. Здесь ей предложили принести богомерзкую жертву языческому идолу. С твердым сердцем, уповая на Бога, отвергла Параскева это предложение и не предала Христа.

За это она претерпела страшные мучения. Пытки и глумление над девушкой продолжались несколько часов: привязав ее к дереву, мучители терзали ее тело железными гвоздями, а затем, устав от мучительства, всю изъязвленную до костей бросили в темницу. Но Бог не оставил святую страдалицу и чудесным образом исцелил ее истерзанное тело. Не вразумившись этим Божественным знамением, палачи на следующий день продолжили мучить Параскеву и, наконец, отсекли ей голову.

НАРОДНАЯ ЛЮБОВЬ

Святая Параскева Пятница всегда пользовалась у православного народа особой любовью и почитанием. С ее памятью соединяется множество благочестивых обычаев и обрядов. В древних русских месяцесловах и святцах имя мученицы пишется так: «Святая Параскева, нареченная Пятница». Храмы во имя святой Параскевы назывались в древности Пятницами. Наименование Пятниц получали в старину на Руси небольшие придорожные часовни.

Простой русский народ называл мученицу Параскеву Пятницей, Пятиной, Петкой. Иконы святой Параскевы особенно почитались и украшались нашими предками. Русские иконописцы обыкновенно изображали мученицу суровой подвижницей, высокого роста, с лучезарным венком на голове. Иконы святой мученицы охраняют семейное благополучие и счастье. По церковному верованию, святая Параскева – покровительница полей и скота. Поэтому в день ее памяти принято приносить в церковь для освещения плоды, которые хранятся потом как святыня до следующего года. Кроме того, святой Параскеве молятся о сохранении скота от падежа. Святая мученица – целительница людей от самых тяжелых душевных и телесных недугов.

ПОКРОВИТЕЛЬНИЦА СЕМЕЙНОГО ОЧАГА

Параскева Пятница считается покровительницей семейного очага. День памяти этой святой – 10 ноября. В этот праздник люди не работали и приносили в храм дары для Параскевы.

Кстати, в этот день повторяли все обряды Покровы. Параскеву Пятницу считали помощницей во многих делах, поэтому часто обращались к ней за помощью в своих молитвах. Особенно почитали эту святую женщины, которые называли ее «Бабья Святая». В древности люди верили, что Пятница ходит по земле и следит за тем, как люди соблюдают христианские правила и обычаи.

В ЧЕМ ПОМОГАЕТ ПАРАСКЕВА ПЯТНИЦА?

Многие считают святую целительницей различных недугов, причем как телесных, так и духовных. В первую очередь она помогает справиться с женскими болезнями.

Возносят ей молитвы одинокие девушки, которые мечтают встретить свою вторую половинку. На сегодняшний день существует огромное количество сообщений от тех, кому Параскева Пятница помогла выйти замуж. Еще ее считают покровительницей семейного благополучия. Женщины, мечтающие о продолжении рода, молили об этом Параскеву, а еще она помогает в благополучных и легких родах.

В народе считают эту святую покровительницей домашнего хозяйства, полей и скота. О поддержке Параскевы испрашивают люди, деятельность которых связана с фермерством.

КАКИЕ ПРИМЕТЫ СВЯЗАНЫ С ЭТОЙ СВЯТОЙ?

Считается, что этот день не бывает сухим. Если человек видел на земле отпечаток лошадиного копыта, наполненный водой, значит, через месяц наступит настоящая зима. По количеству грязи на день Параскевы судили о погоде весны, то есть чем ее больше, тем дождливее будет. Девушкам в положении 10 ноября ни в коем случае нельзя мыть и расчесывать волосы. Также люди считали, что чем больше человек в день Параскевы смеется, тем сильнее он будет плакать в старости. Запрещается на этот праздник заниматься грязной работой, убирать, стирать и т. д. Объясняется это тем, что подобными действиями человек может засорить глаза святой.

О ЧЕМ МОЖНО И СЕГОДНЯ ПРОСИТЬ МУЧЕНИЦУ?

Святая Параскева всегда считалась женской заступницей и помощницей. Она дает излечение девушкам от разных болезней гинекологического профиля, бесплодия. Помогает выносить и родить здорового ребенка.

Для сохранения семейного счастья вешают ее икону дома.

Незамужние женщины и девушки просят Параскеву Пятницу послать им хорошего мужа.

Перед родами некоторые беременные вешают на шею иконку с молитвой Параскеве Пятнице.

В день ее почитания (10 ноября по современному стилю) не приветствуется веселье и тяжелый труд. Стоит провести этот день в кругу семьи, за чаепитием, молитвами, чтением святого писания, прогулками. Кстати, во время прогулки стоит обратить внимание на погоду: если она слякотная и пасмурная в этот день, значит, нужно ждать позднюю дождливую весну на будущий год.

ГДЕ НАХОДЯТСЯ МОЩИ ПАРАСКЕВЫ ПЯТНИЦЫ?

Почитание останков людей, причисленных после смерти к званию святых, имеет древнее происхождение. По учению православной церкви мощи хранят в себе чудотворную силу, которой Бог наделяет их и передает верующим через святыню. Обычно это костный скелет, прах мученически умершего человека, заключенные в специальную урну либо саркофаг. Люди приезжают к мощам, кланяются, просят каждый о своем.

Самих останков Параскевы найдено не было (по некоторым данным, найдена десница святой), но известно место ее казни – Крым, окрестности села Тополевка. Здесь, в горах, был построен Свято-Троицкий Параскевиевский монастырь в честь великомученицы. Рядом с монастырем бьет источник, у которого казнили девушку.

Сюда приезжают люди, нуждающиеся в ее помощи. В храме есть тетрадь, где описаны случаи исцеления водами святого источника. В основном это болезни глаз, бесплодие и женские недуги. Часто здесь можно увидеть иностранцев, прибывших издалека. Образ Параскевы Пятницы почитают православные христиане со всего мира.

МОЛИТВА ПАРАСКЕВЕ ПЯТНИЦЕ ОБ УДАЧНОМ ЗАМУЖЕСТВЕ



Снимите с себя лишнюю одежду, обувь, можно остаться в простой длинной рубашке. Повернитесь лицом к иконе и прочитайте:

«Пятница матушка, покровительница всех девиц и благодетельница наша. Помоги счастье и благополучие женское обрести, мужа и деток, семью завести. Уповаю я (имя) на помощь твою и снисхождение. Пусть чахнет по мне (имя, если знаете кто) да под окнами моими ходит, грусть тоска его изводит. Благодарная тебе буду, помнить и молиться бесконечно. Аминь».

«Святая повелительница, благочестивая мученица и за женские дела страдалица. Услышь наши молитвы и просьбы к тебе, матушке великой. Укрась разум скромностью, целомудренностью для сохранения его одному суженому, Богом нареченному. Пусть будет он рядом в горе или радости, пусть не обидит ни меня, ни деток наших общих, пусть в доме будет достаток и радость великая. Спасибо тебе за внимание, святая девица Параскева Пятница. Аминь».

Знаете ли вы...


Копеечник сибирский

...ЧТО *сибирские ученые обнаружили новые лекарственные растения против гриппа?*

Внимание к респираторным вирусным инфекциям сейчас повышено во всем мире. COVID-19, стремительно ворвавшийся в нашу жизнь, заставил искать эффективные противовирусные средства. К сожалению, противовирусная эффективность большинства лекарственных препаратов на сегодня не подтверждена фундаментальными клиническими исследованиями, и поиск новых противовирусных средств особенно актуален. При этом средства, созданные на основе натуральных компонентов и биологически активных веществ, всегда пользуются популярностью, потому что они менее токсичны, а значит, имеют меньше побочных эффектов.

Группа ученых из Томского государственного университета провела серию лабораторных исследований, чтобы проверить противовирусную активность некоторых лекарственных растений Сибирского ботанического сада. Они соединяли в пробирке живые клеточные культуры, водные экстракты лекарственных растений и серотип вируса гриппа А – H1N1, который вызвал пандемию испанки в 1918 и вспышку свиного гриппа в 2009 г. Отслеживалось воздействие экстрактов растений на живые клетки вируса.

В итоге у четырех популярных лекарственных растений была обнаружена выраженная противовирусная активность. Это экстракты:

- копеечника сибирского (Hedysarum alpinum)
- родиолы розовой (Rhodiola rosea)
- смолевки Граффера (Silene graefferi)
- зорьки халцедонской (Lychnis chalcedonica)

Все они успешно подавляли вирус гриппа и даже превосходили принятые показатели противовирусной эффективности. Так что скоро будем ждать новых противовирусных препаратов на основе этих трав от отечественных фармпроизводителей.

...ЧТО *всего полгода соблюдения низкоуглеводной диеты приводят к ремиссии при сахарном диабете 2 типа?*

Диабет 2 типа – одно из самых массовых заболеваний в мире. Скорость его распространения напоминает эпидемию и вызывает серьезную озабоченность у врачей разных стран. А ведь помимо лекарственной терапии важнейшей частью профилактики и лечения диабета второго типа является диета. А значит, очень многое зависит от самого больного! Однако рекомендации по питанию при диабете довольно обширны, что у многих затруднят формирование правильного пищевого поведения.

Объединенная группа международных исследователей в поиске оптимальной модели питания при диабете оценила в своем исследовании, опубликованном в новом выпуске «British Medical Journal», эффективность и безопасность низкоуглеводных диет при диабете 2 типа.

Для анализа были взяты данные 23 рандомизированных клинических испытаний, в которых приняли участие более 1300 участников.

В итоге было зафиксировано, что у тех пациентов, которые соблюдали строгую низкоуглеводную диету в течение полугода, уменьшился вес, улучшилось качество жизни и понизился уровень сахара в крови, причем в ряде случаев даже без дополнительного приема лекарств. Авторы исследования заключают, что зафиксированные показатели ремиссии при полугодовой низкоуглеводной диете были наиболее высокими по сравнению с другими рекомендованными диетами, и при этом сама диета не имела побочных эффектов.



...ЧТО *жареная пища значительно повышает риск инсульта, инфаркта и болезней сердца?*

Вред нездорового питания подтвержден множеством исследований. Всем известно, что для сохранения здоровья, молодости и красоты следует отказаться от ультрапереработанных продуктов, жареной пищи, копченостей, полуфабрикатов, сахара и других быстрых углеводов. Каждый из элементов этого списка по-своему вредит нам. В новом выпуске издания «Heart» («Сердце») опубликовано исследование группы ученых из Канады, в котором показано то, насколько жареная пища повышает риск развития серьезных сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта.



Авторы статьи объединили данные нескольких соответствующих исследований. Им удалось собрать данные о здоровье и особенностях диеты более чем 550 000 человек. Проведенный анализ показал, что в группах участников исследований с самым высоким уровнем еженедельного потребления жареной пищи:

- на 28% повысился риск сердечных приступов, инсультов, инфарктов;
- на 22% повысился риск ишемической болезни сердца;
- на 37% повысился риск развития сердечной недостаточности.

Что особенно важно, все эти риски возрастали на 3%, 2% и 12% соответственно в случае увеличения еженедельной порции жареной пищи на 114 г дополнительно.

К основным причинам такого вреда для здоровья авторы исследования отнесли не только лишние калории, содержащиеся в жареной пище, но и вредные трансжирные кислоты из гидрогенизированных растительных масел и другие химические побочные продукты, возникающие при жарке. Кроме того, как отмечают ученые, если жареная пища приобретена в фастфуде, то она, как правило, содержит избыток соли, усилителей вкуса и сопровождается чересчур сладкими напитками и десертами, поэтому причиняет организму дополнительный вред.



...ЧТО *сон после обеда в старшем возрасте полезен для здоровья мозга?*

Чем старше человек становится, тем более изменчивым становится его сон: ночные часы сна сокращаются, но зато тянет «вздремнуть полчасика после обеда». И в этом нет ничего плохого. Новое исследование ученых из Китая, опубликованное в «General Psychiatry», показало, что послеобеденный сон в старшем возрасте может предотвратить возрастное ухудшение когнитивных функций.

В исследовании приняли участие 2214 человек в возрасте от 60 лет, из которых 1534 предпочитали спать после обеда.

Все участники прошли скрининг когнитивных способностей, который измерял навыки познания, зрительно-пространственную ориентацию, память, концентрацию внимания, способность к самостоятельному решению проблем, речевые характеристики.

Было установлено, что у тех, кто спал после обеда, по сравнению с теми, кто отказался от дневного сна, все показатели были выше. Особенно отличались память, осознание своего местоположения, ориентация на местности и беглость речи.



КАК ВЫЖАТЫЙ ЛИМОН

Куда и почему утекает наша энергия?

Вы замечали, что в жизни бывают периоды, когда вы чувствуете себя как «выжатый лимон»? Упадок физических сил, сломленный моральный дух, длительное отсутствие чувства радости – все это признаки чрезмерной потери энергии…

А оно отражается и на нашем физическом самочувствии. Более того, в восточной медицине считается, что уровень жизненной энергии (праны, Цы) человека является первоосновой для его физического здоровья. Мало энергии – много болезней, много энергии – и человек здоров!

Но куда же утекает наша невидимая, но необходимая нам энергия? Давайте выявим некоторые из неочевидных каналов, по которым незаметно «убегает» наша жизненная сила, и поставим заслоны на ее пути!

КАНАЛ 1
Незаконченные, не доведенные до конца дела

Помните старую пословицу: «Кончил дело – гуляй смело»? В старину люди интуитивно догадывались, что законченное дело не только «развязывает» руки и освобождает человека, но и позволяет ему переключить энергию на новый объект внимания.

Всякий раз, когда вы беретесь за какое-то дело, но до конца его не доводите, тратятся зря не только материальные ресурсы и время. В психике, как у компьютера, остается висеть «незакрытый процесс» (или на языке психологов – «незавершенный гештальт», открытая ситуация), который не осознается человеком, но пожирает его внимание и силы.

К этому каналу утечки энергии относятся следующие ситуации:

- дать обещание и не выполнить его
- взять деньги в долг и не отдать (причем энергетически страдают и кредитор, и должник)
- начать дело и бросить его на полпути
- затеять продажу или обмен квартиры и долго ждать покупателей
- ждать вынесения приговора суда, решения работодателя о приеме на работу, плановой госпитализации и т. п.

Помните, что любая незавершенная ситуация, любой открытый гештальт – это мощный канал утечки энергии. Поэтому не откладывайте на завтра дела, начатые сегодня. Берите задачу, с которой вы можете справиться за один цикл работы над ней.

КАНАЛ 2
Ложь себе и другим

Когда человек лжет, ему приходится затрачивать уйму энергии на поддержание вымышленных образов, ситуаций. Держать в памяти вымышленную реальность труднее, чем настоящую. На энергетическом уровне, когда человек врет, искривляется поток между чакрой горла (вишудхой) и чакрой сердца (анахатой). Всего чакр у человека семь, это невидимые энергоинформационные «центры» организма, своего рода «ворота», через которые входит, выходит и движется энергия. Так вот, когда мы лжем, поток энергии между горловой и сердечной чакрами отклоняется, меняет траекторию движения, искривляется. Поэтому и появилось выражение «кривить душой». Когда мы врем, то создаем искаженное энергоинформационное поле, и до нашего сердца доходит меньше энергии, оно начинает сбоить, неровно биться, болеть.

Над чем следует поработать, что изменить, чтобы восстановить поток энергии в области сердца? Нужно прежде всего отказаться от лицемерия и самообмана, прекратить попытки казаться тем, кем ты не являешься.

Во вторую очередь нужно расчистить свое жизненное пространство от людей, которые вам неприятны, но с которыми вы по каким-то причинам поддерживаете хорошие, приятельские отношения. Если вы не доверяете человеку всем сердцем, не желаете ему искренне добра и процветания, честнее будет отказаться от общения с ним. Так вы сможете пресечь или хотя бы приостановить утечку энергии из вашей души, которая изливается впустую.

КАНАЛ 3
Обиды, замкнутость и другие формы самоизоляции

Человек – это открытая энергетическая система. И если его изолировать, он начинает слабеть. То же самое происходит при блокаде города, порта, крепости. Или даже страны! Если изолировать от внешних контактов, от притока продовольствия, рабочей силы, инвестиций какой-то объект, он начинает чахнуть.

То же самое происходит, когда в добровольную или вынужденную изоляцию попадает человек – например, пожилой мужчина, вдовец, который живет в квартире один, не общается с соседями, редко выходит из дома, не звонит друзьям и родственникам, экономя деньги.

Есть и более опасный с точки зрения энергетики вариант. Например, когда человек полностью отрывается от родной почвы, родственных связей, привычной обстановки. Так происходит, когда дети, живущие в других городах, забирают к себе немощных стариков. И они начинают очень быстро угасать в отрыве от своего привычного уклада.

Запомните: *когда вы отказываетесь от родственных связей, срываетесь с «насиженного места», забываете предков, храните в памяти обиды, вы теряете колоссальное количество энергии. Когда человек не включен ни в какую общину или группу людей, это также ослабляет его энергетику. Вот почему так важно собираться группами по интересам, поддерживать отношения с друзьями юности в зрелом возрасте.*

КАНАЛ 4
Страх, недоверие, ненужная враждебность

Страх – мощнейший канал утечки энергии. Помимо потери жизненной силы, инерции, безволия, когда мы испытываем настоящий страх, может включиться и другая реакция – адреналиновая. Организм входит в режим «ожидания войны», напрягаются мускулы, натягиваются нервы. Это очень изматывает. Энергетические ресурсы расходуются зря. Вы готовы убегать, но стоите на месте, ожидая чего-то неизвестного и недоброго. Ощущение враждебности по отношению к людям считывается ими интуитивно, при одном только взгляде на такого «буку». В итоге и люди, и удача от него отворачиваются. И человек, даже еще совсем не старый, начинает ощущать, как день за днем слабеет.

КАНАЛ 5
Физические, эмоциональные или информационные перегрузки

Когда человек нагружает себя работой или переживаниями сверх меры, это также быстро растрачивает его духовные и интеллектуальные ресурсы. На обработку мозгом информации уходит много энергии, на пустые переживания зря расходуются гормоны надпочечников, что приводит к почечной недостаточности. Старайтесь регулярно разгружать свою «оперативную» память – не нужно слушать нон-стопом радиопрограммы, особенно новостные, с негативными информационными поводами, читать криминальную хронику, смотреть фильмы с аналогичной тематикой. Все это исподволь опустошает вас энергетически! Современные электронные гаджеты – это непрерывный поток самой разной информации. Защищайтесь от информационных перегрузок, не читайте новостные ленты на современных мобильных телефонах подряд, так накапливается информационный мусор, который вредит вашей энергетике.

КАНАЛ 6
Недостаток физических упражнений и контакта с природой

Энергия проходит свободно через чакры (энергетические «подстанции» в нашем теле), только когда мы находимся в движении, но при этом не перенапрягаемся. В идеале это ходьба в произвольном, комфортном для вас темпе.

Для человека естественен контакт с природой. Старайтесь выходить на свежий воздух как можно чаще. Постарайтесь обращать внимание на ветви деревьев, припорошенные снегом. Сколько в них грациозности, правда? Посмотрите на небо – даже в сплошной облачности можно разглядеть несколько оттенков серого цвета. Определите для себя самые приятные для вашего глаза пейзажи, мысленно поместив какую-то часть местности в «рамочку» или даже сфотографировав камерой мобильного телефона. Остановитесь вдали от автострады и послушайте, как щебечут птицы. Покормите крошками голубей. Все это – взаимодействие с природой, столь целительное для вашей энергетики.

КАНАЛ 7
Неправильный и недостаточный сон

Если спать в неположенное время (днем, на закате солнца) или недобирать до нормы часы сна, организм не сможет полноценно восстановить свои силы и энергетические ресурсы. Сбой биоритмов вовсе не безобиден для человека, как кажется на первый взгляд. Если мы бодрствуем ночью, вырабатывается меньше мелатонина, а дефицит этого гормона чреват расшатыванием нервной системы, набором лишнего веса. Когда мы спим, мозг активно работает, перерабатывая и усваивая поступившую в него за день информацию. Когда мы не высыпаемся, мозг не успевает это сделать, а неусвоенная сознанием (или подсознанием) информация – это все равно, что токсины из непереработанной пищи для ЖКТ. Зашлаковывание мозга не менее опасно и ведет к потере жизненной энергии.

ОЧЕНЬ СУХАЯ КОЖА



Как решить эту косметологическую проблему в домашних условиях?

Стянутость, шелушение, зудящая боль. Эти симптомы хорошо известны обладательницам сухой от природы кожи. К сожалению, с возрастом выраженность неприятных ощущений только нарастает, ведь зрелая кожа постепенно утрачивает способность вырабатывать естественный увлажнитель (гиалуроновую кислоту) и становится все более уязвимой.

Зима – особенно сложная пора для обладательниц «пергаментной» кожи. Ведь в это время года она постоянно находится «между двух огней» – с одной стороны, кожа испытывает так называемый «холодовой стресс», страдая от ледяного ветра и низких температур, а с другой – ее еще больше иссушает сухой воздух помещений с центральным отоплением.

От пересушенного воздуха квартир страдает, кстати, не только кожа лица, но и всего тела. И даже кожа головы. Именно зимой многие замечают усиление зуда в прикорневой зоне, ломкости, тусклости и выпадения волос. О проблемах волос мы обязательно поговорим в одной из ближайших публикаций в рубрике «Красота». А сейчас речь пойдет о том, как помочь сухой коже.

САМОНАСТРАИВАЮЩАЯСЯ СИСТЕМА

Слышали ли вы такое выражение: «Кожа здорового человека сама ухаживает за собой»? При всей его парадоксальности доля истины в нем есть. Ведь сальные железы, расположенные в коже, непрерывно вырабатывают специальную защитную смазку, предохраняющую ее от воздействия окружающей среды и позволяющую коже быть увлажненной, упругой и красивой. Но в холодное время года для женщин старше 40 лет «саморегуляции» кожи явно недостаточно. Ей приходится активно помогать! Но как это делать правильно?

УЛУЧШАЕМ АТМОСФЕРУ ДОМА

Поскольку один из главных врагов кожи – пересушенный воздух вследствие работы батарей центрального отопления, первым делом нужно позаботиться о том, чтобы устранить эту проблему. Хотя бы частично. Приобретите (намекните родным и близким, чтобы подарили) бытовой увлажнитель воздуха и включайте его ежедневно. Если увлажнителя нет, то хотя бы несколько раз в день разбрызгивайте в квартире воду из пульверизатора. Кладите на батареи влажные простыни или полотенца – такая мера тоже поможет смягчить и увлажнить воздух в квартире.

ПРАВИЛЬНО УМЫВАЕМСЯ

Многие люди ошибочно полагают, что лучший способ увлажнения кожи – это частое умывание. Это очень вредный миф! Все как раз обстоит с точностью до наоборот: чем чаще и тщательнее мы умываемся водой из-под крана, тем суше становится наша кожа. Вода смывает с нее защитную смазку, грубо вмешивается в работу сальных желез, да еще и оставляет на коже «хлорный»

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…

…при повышенной сухости кожи необходимо исключить газировку, кофе и пиво? Эти напитки способствуют обезвоживанию и провоцируют иссушение кожи. Недостаточное потребление питьевой воды в течение дня также ведет к повышению сухости кожи. Не забывайте пить воду в течение дня! Особенно важно выпивать стакан чистой воды натощак, с утра. Так вы восполните потерю влаги во время сна и запустите новый метаболический цикл в организме. А хороший обмен веществ – это друг нашей кожи!

след. Особенно не повезло тем, у кого вода в кране низкого качества: например, слишком жесткая, содержит примеси. Таким людям (и не только тем, у кого очень сухая кожа) нужно перестать умываться водой из-под крана. Умывайтесь только кипяченой или хотя бы отфильтрованной водой! А еще лучше – травяными настоями, зеленым чаем.

Расстаньтесь с дешевым мылом! Это не та вещь, на которой можно позволить себе экономить. Приобретайте мыло с увлажняющими компонентами растительного происхождения, качественными жирами. При мытье можно использовать крем-мыло, специальные гели для сухой и чувствительной кожи тела. Для умывания подойдут нежные косметические сливки для сухой и проблемной кожи. Снимать макияж поможет мицеллярная вода.

Не производите демакияж средствами, содержащими спирт, – это вещество чрезвычайно агрессивно действует на кожу, пересушивая ее!

Если иссыхает и активно шелушится кожа тела, стоит вообще на время отказаться от использования мыла. Намыливать тело достаточно 1–2 раза в неделю. В остальное время можно просто ополаскиваться теплой (не горячей!) водой или отварами трав.

ХОРОШО ПИТАЕМСЯ

Кожа может быстро сохнуть из-за дефицита в пище линолевой кислоты. Эту жирную кислоту организм не синтезирует самостоятельно, а получает только из пищи. Когда она поступает в недостаточном количестве, наша кожа теряет эластичность, становится суше, на ней появляются трещинки. Увеличить поступление линолевой кислоты помогут определенные продукты. Много линолевой кислоты содержит баранина. Достаточно ее также в говядине, индейке. Из других источников можно отметить молоко, творог, твердые сорта сыра. Растительные источники линолевой кислоты – это такие виды масел, как хлопковое, пальмовое, рапсовое, оливковое, подсолнечное. Стоит употреблять такие продукты ежедневно.

Домашняя «косметология»

Молочный компресс для лица. Эта процедура хорошо подходит для сухой, усталой кожи, позволяет ее смягчить и увлажнить. К тому же молочная кислота помогает убрать омертвевшие клетки и подпитать здоровые. Намочите хлопчатобумажную салфетку в холодном молоке и наложите на особенно сухие, шелушащиеся и раздраженные участки кожи, подержите минут 5–10, затем ополосните лицо чуть теплой кипяченой водой. Вместо молока можно взять свежий кефир. Хороший эффект оказывает и молочная сыворотка, но только чистая, без вкусовых и ароматических добавок. Лучше брать сыворотку, оставшуюся от приготовления домашнего творога. Ею можно протирать лицо неоднократно – после впитывания каждого предыдущего слоя наносите новый.

Сок алоэ для устранения зуда и сухости. Для устранения сухости кожи как нельзя лучше подходит всем известное растение алоэ. Срежьте лист, промойте, удалите колючки, разрежьте лист вдоль и ножом соскребите все его студенистое содержание в небольшую емкость. Поставьте ее в холодильник на 3–5 дней. Ну вот, теперь ваше увлажняющее средство из алоэ готово. Можно также заранее срезать листочки алоэ, промыть их и, завернув в марлю, на неделю положить в холодильник. Ватным диском, пропитанным лечебным соком с мякотью алоэ, протирайте кожу. Уже через несколько таких процедур вы заметите, что зуд практически исчез, заметно уменьшилась сухость кожи.

Пчелиный воск против повышенной сухости кожи. Если у вас нет аллергии на продукты пчеловодства, можно попробовать это давно известное средство «народной косметологии». Растопите на водяной бане чайную ложку воска, добавьте ложку глицерина (продается в аптеках), столовую ложку оливкового масла и чайную ложку сока алоэ. Протрите этой смесью проблемные сухие места на лице и теле.

Растительные масла для повышения эластичности и питания кожи. Зима – лучше время для «масляных» процедур – аппликаций для лица и обертываний для тела. Обычное подсолнечное масло для этих целей не очень подойдет. Лучше приобрести в аптеке или в отделе здорового питания в супермаркете абрикосовое, льняное, розовое, масло грецкого, миндального или кедрового ореха. Смочите маслом (температура – чуть теплее комнатной, можно подогреть масло в течение 30–40 секунд в микроволновке) ватный тампон или спонж. Протрите им лицо по косметическим линиям – от центра к периферии, то есть от носа – к скулам и вискам, лоб и подбородок – круговыми движениями. Не торопитесь стирать избытки масла – дайте ему впитаться по максимуму. Промокать лицо марлевой салфеткой можно только через 40 минут после нанесения масла.

ПЕРЕХОДИМ К КОСМЕТИЧЕСКИМ МЕРАМ

С сухостью кожи лица лучше бороться с помощью увлажняющих кремов, гелей и сывороток. Но (обратите внимание!) зимой их можно использовать только перед сном, а ни в коем случае не перед выходом на улицу. Отдавайте предпочтение средствам, в состав которых входит гиалуроновая кислота, притягивающая к себе воду и удерживающая ее в коже.

Полезны для сухой кожи и препараты с керамидами, фосфолипидами, жирными кислотами. Внимательно читайте этикетки косметических средств. У самых качественных из них есть только один минус – очень высокая цена.

Поэтому большинство женщин «бальзаковского возраста» и старше предпочитают эффективные и доступные домашние средства.



ФРУКТ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Почему авокадо способствует активному долголетию?

Авокадо уже несколько лет можно увидеть на полках гастрономов не только в столице и крупных городах, но и в сетевых магазинах, щедро рассыпанных по стране, вплоть до самых маленьких городов. Многие слышали о том, что авокадо чрезвычайно полезно, и все равно так и не решились его приобрести.

А другие, наоборот, попробовали и разочаровались в его неярком, не очень выразительном вкусе. Так стоит ли покупать авокадо?

ПРОДУКТ С ПОВЫШЕННОЙ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТЬЮ

Авокадо – это плод вечнозеленого плодового дерева персея из семейства лавровых. Второе название – аллигаторова груша – возникло благодаря темно-зеленому цвету и пупырчатой структуре кожуры авокадо, которую, кстати, как и косточку, употреблять в пищу нельзя.

Зато мякоть авокадо – это настоящий клад полезных веществ! Не случайно этот фрукт, больше по вкусу похожий на овощ, относится к так называемым «суперфудам» – продуктам с повышенной биологической ценностью. Авокадо входит в десятку самых полезных компонентов питания.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

Первыми авокадо распробовали мексиканцы, вернее, даже индейские племена, обитавшие на материке Южная Америка. Конечно, тогда деревья, на которых попарно росли эти плоды, по форме напоминающие мужские яички (в переводе с испанского «ахуакатль» означает «яичко»), были дикими, а сами плоды авокадо – более мелкими, чем мы привыкли видеть сейчас.

В Америке авокадо начали культивировать только с конца девятнадцатого века. В Калифорнии деревья авокадо выращиваются с 1871 года, штат буквально специализируется на этой культуре, здесь произрастает около 6000 зеленых рощ, в которых растет персея американская. Но самым первым городом США, где была произведена посадка этого необычного фруктового саженца, является Флорида. Произошло это в 1833 году, и понадобилось почти столетие для того, чтобы плод стал коммерческой культурой.

Всемирная популярность авокадо началась со второй половины двадцатого века. Причем спрос на авокадо превышает предложение. Примерно в это же время ученые всесторонне изучили состав авокадо и были просто потрясены его богатством и уникальностью!

ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ПОД НЕВЗРАЧНОЙ ТЕМНО-ЗЕЛЕНОЙ КОРОЧКОЙ?

Авокадо в зависимости от вида может весить от 200 г до 1 кг, но килограммовое авокадо стоит очень дорого, поэтому в наших магазинах его не встретишь. Но независимо от веса в каждом плоде содержится около 20 витаминов и минералов. По этому показателю авокадо – один из чемпионов среди продуктов питания!

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…

…авокадо в несколько раз превосходит банан по количеству калия в натуральной природной форме? В 50 г плода содержится 250 мг калия, что составляет 6% суточной нормы.

А еще мексиканские ученые доказали, что всего через неделю ежедневного употребления авокадо общий уровень холестерина снижается на 17%, а липопротеидов высокой плотности (полезного холестерина), наоборот, увеличивается на 11%.

В авокадо содержатся следующие вещества:

- **филлохинон (витамин K1),** который контролирует процессы свертываемости крови (коагуляции) в организме. Этот витамин играет значительную роль в обмене веществ в костях и в соединительной ткани, а также в здоровой работе почек. Во всех этих случаях витамин участвует в усвоении кальция и в обеспечении взаимодействия кальция и витамина D. Помимо авокадо, из природных источников он обнаружен только в люцерне;
- **калий** – участник водного баланса, внутриклеточного обмена, регуляции сердечно-сосудистой системы;
- **фолат** – натуральная форма витамина B9, необходимого для предупреждения анемии;
- **пантотеновая кислота (витамин B5)** – важный участник обменных процессов, работы нервной системы, синтеза жирных кислот;
- **аскорбиновая кислота (витамин C)** – мощный антиоксидант;
- **пиридоксин (витамин B6)** – обеспечивает нормальное функционирование ЦНС;
- **токоферол (витамин E)** – улучшает циркуляцию крови и способствует активной регенерации тканей.

Мы перечислили вещества, которые содержатся в авокадо в значимом количестве и реально улучшают многие процессы в организме. В небольшом количестве авокадо также содержит магний, медь, железо, цинк, фосфор, витамины A, B1, B2, B3.

Несмотря на свою высокую питательность и большое содержание жиров, авокадо не содержит холестерина, что делает этот фрукт номером один в меню людей, страдающих атеросклерозом сосудов. Мононенасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в авокадо, очень полезны для сердечно-сосудистой системы.

ПРИ КАКИХ БОЛЕЗНЯХ ПОЛЕЗНО АВОКАДО?

Авокадо полезно при анемии, так как содержит много легкоусвояемого железа.

Благодаря высокому содержанию калия и отсутствию натрия в своем составе авокадо помогает оптимально функционировать сердечно-сосудистой системе (если это ваш повседневный продукт питания, а не «экзотика», чрезвычайно редкая на столе).

В авокадо очень много витамина E, который помогает очищать организм от свободных радикалов и благотворно влияет на состояние кожи. Если надолго хотите сохранить лицо молодым и свежим, обязательно включите авокадо в свой рацион!

Для людей, страдающих запорами, этот фрукт интересен тем, что имеет масляную структуру и содержит много растворимой мягкой клетчатки, которая способствует усилению перистальтики и выводу каловых масс из организма.

В авокадо содержится много кальция и фосфора в оптимальной пропорции, эти микроэлементы помогают поддерживать состояние зубов, костной системы в оптимальном состоянии.

Авокадо содержит много растительного белка, который усваивается организмом лучше, чем протеин из бобовых культур.

Авокадо помогает укрепить иммунитет, в том числе специфический – противораковый. Оно предотвращает образование раковых клеток и сдерживает метастазирование уже имеющихся опухолей.

Полезно авокадо и для людей, страдающих заболеваниями зрения, поскольку содержит достаточно много каротиноидов, а также лютеин и зеаксантин. В комплексе эти антиоксиданты способствуют уменьшению риска развития катаракты, особенно у пожилых людей.

Все эти достоинства, несомненно, делают авокадо продуктом номер один у людей, которые хотят как можно дольше оставаться здоровыми и стремятся к активному долголетию.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ АВОКАДО

Чаще всего в российских магазинах можно встретить недоспевшие плоды авокадо. Их отличает твердость. Они плохо чистятся, жесткие и невкусные. Спелое авокадо – мягкое и маслянистое изнутри. У него легко отделяется крупная косточка, а мякоть отлично режется или разминается вилкой. Если вы купили твердый, но яркой окраски, без пятен, чуть блестящий плод, не торопитесь его резать. Пусть он полежит дней пять – неделю при комнатной температуре и доспеет. Спелость авокадо определяется его мягкостью при надавливании на корочку. Но при этом она должна оставаться эластичной и упругой.

Спелый плод лучше не хранить, максимум стоит придержать его 2–3 дня до приготовления блюда. Если держать плод дольше, он начнет портиться даже в холодильнике.

Как лучше есть авокадо?

Есть авокадо лучше в сочетании с другими продуктами. Например, в составе салатов с листовой зеленью, морепродуктами. А можно приготовить из него оригинальное и вкусное блюдо. Например, мексиканский соус гуакамоле.



Гуакамоле отлично подходит к макаронам и мясным блюдам. Неизменные ингредиенты этого соуса – авокадо и лимон.

Два плода авокадо чистим от кожуры, вынимаем косточку и опускаем кусочки мякоти в блендер, туда же выжимаем сок из двух лимонов. А далее добавляем (на ваш вкус) перец чили, кориандр, кинзу, петрушку, чеснок, помидоры. Взбиваем в блендере в течение двух минут, и вот ваш соус готов!











МАГИЯ ЗИМНЕГО АЛТАЯ

Есть у нас такая страсть – открывать для себя новые места, и многие наши путешественники говорят: «Два раза в одно место я не езжу».

И тут мне всегда хочется спросить: «Прилетел иностранец в Москву, прогулялся по Красной площади и поставил галочку – «в России был». А узнал ли он Россию, посмотрев только главную площадь столицы?»

Так же и про Алтай. Для тех, кто побывал здесь летом, зимний Алтай окажется совершенно другим. Есть магия зимнего Алтая.

…Сборы были долгими, тщательными. Ведь прогноз был не шуточный: обещали минус 38! Опережая события, скажу: никто не замерз! Да и алтайцы на каждом метре торговых улочек предлагали монгольский кашемир – от перчаток до кардиганов, на любой вкус и кошелек. Мороз очень легко переносится – воздух сухой, а вокруг красота белоснежная.

ОЗЕРО ТЕЛЕЦКОЕ. АРТЫБАШ. ТУБАЛАРЫ

Группа собралась «ветеранская» – все уже по несколько раз съездили с «Бархатным сезоном». И при встрече приятно было слышать: «Ой, Валечка, а с вами мы, по-моему, в Омане вместе были». «Варь, напомни, мы с тобой в Иране вместе были или в Эмиратах?». Кто-то съехидничал: «Спасибо, что границы закрыли, а то бы опять куда-то за кордон упорхнули, а так хоть с Алтаем познакомимся».

Хотелось добавить: «Конечно, познакомитесь и обязательно влюбитесь! Мы же пять лет назад были, и до сих пор самые теплые воспоминания душу греют». Особенно приятно, что водитель-виртуоз Игорь вспомнил наш «Бархатный сезон»: «Как же вас забудешь? Я вас всем в пример ставлю! Помню ваших взрослых путешественников!»

Дорога из Барнаула, куда мы прилетели, до Артыбаша долгая. Этот путь продолжительнее, чем из Чехии в Германию. Вот они – просторы российские, мощь сибирская.

Ночь в уютном отеле «Артыбаш» на берегу бурлящей реки Бии, а утром – с новыми силами навстречу приключениям! Будет что друзьям рассказать: про гонки на снегоходах по льду Телецкого озера, про обряд благопожеланий у тубаларов (они же «дети тайги», «лесные люди» и праотцы североамериканских индейцев). Небольшая остановка на озере Манжерок и далее – курс на Белокуриху!

ЗДРАВСТВУЙТЕ, КУРОРТЫ!

Знакомить с курортом и одновременно влюблять в него начинают гиды Белокурихи. Небольшая экскурсия по городу, подъем на гору Церковка. Любуемся вековыми соснами, слушаем легенды и как малые дети принимаем правила игры: пытаемся задобрить духов гор, возносим руки к небу и за гидом старательно повторяем: «О-ла-ла, о-ла-ла, Алтай – горная страна!»

То, что горная страна, поняли, проехав по серпантину в Белокуриху-2. Внимательно слушаем гида: «Всего в десяти километрах от Белокурихи открыли новый источник Искровский. И впервые в истории России новый курорт будет строиться «с нуля». Улыбаясь, гид продолжает: «А под нами лежит дорога стоимостью почти миллиард рублей. Дорога к новому курорту – это двенадцать серпантинных колец, перепад высот -420 метров».

ЧТО МЫ ДЕЛАЛИ НА ЕЩЕ НЕ СУЩЕСТВУЮЩЕМ КУРОРТЕ?

Полюбовались горами Синюха и Сухая Грива. Познакомились со съедобными экспонатами, а их почти три сотни, в музее шоколада. В трактире «Гоголь» в Андреевской слободе уго-

стились вкуснейшими напитками. Побывали в доме знахарки, в кузнице, заглянули на винокурню.

Мы любовались красотами на высоте 800 метров над уровнем моря, восхищались зимней радугой и как в детстве падали в сугробы! И мечтали вернуться на Алтай, еще не покинув его.

– Я обязательно сюда приеду с внучкой, пусть она научится чаи из трав составлять в домике травницы… – мечтательно говорит Любушка-голубушка.

– А я так хочу, чтобы сын с семьей приехал сюда отдохнуть от московской суеты. Здесь такая благодать! – переживает о сыне заботливая Ольга Владимировна.

– У меня сестричка увлекается горными лыжами, обязательно посоветую ей Алтай.

МАСЛО. БОЧКИ. КЛАВЕСИН

А гид Тамара Александровна Батуева, директор музея Белокурихи, знакомит нас с интересными историческими фактами: «Знаете ли вы, что в Европу Алтай в деревянных бочках масло поставлял? Масло отличное, бочки шикарные, но тару никто не возвращал. Куда европейцы алтайские бочки дели?»

Нет, не топили ими камины и для вин-коньяков их не использовали. Версий много у нас было, но никто даже предположить не мог, что разобрали алтайские бочки на дощечки и сделали… клавиши для роялей, фортепьяно да клавесинов.

ТЫРЫШКИ-ТОРОПЫШКИ

Новый день и новая для нас локация – село Новотырышкино. Замечательный гид Надежда начинает свой рассказ: «А вы знаете, кого называли тырышками? По одной из версий – это люди, чья походка очень быстрая, по другой – могут «стырить», то есть вороватые». Наши находчивые туристы быстро объединили две версии в одну: «Ну так стырил и беги! Вот поэтому и походка быстрая». За разговорами быстро доехали до села.

А на крыльце дома сибирского крестьянина нас встречают с хлебом-солью солистки хора «Сибирячка». На улице мороз под минус 30, а они в сарафанах и кокошниках. Воистину сибирячки!

За столом разговоры о жизни, а угощения такие, что московские гостьи рецепты спрашивают. Гостеприимные, открытые, ну ни разу не тырышки!

Пытают гида наши туристы: «Может, еще варианты?»

– Да, есть еще одна версия происхождения названия села. Тырышки – низшее сословие в старорусской армии, да и название района Смоленское говорит о том, что…

– О, эта версия нам больше нравится, – прерывают гида московские тырышки-торопыжки, – пусть это будет первая, основная и единственно верная версия.

ЗОЛОТО АЛТАЯ

Стоило прилететь на Алтай, чтобы попасть в настоящую пургу, метель. Дороги замело так, что до села Быстрый Исток (а по программе нам надо было туда попасть!) никак не доехать. Спасибо нашим алтайским партнерам – компании «Ваш гид», девочки моментально перекроили маршрут, внесли в программу изменения – и вот уже наша дружная компания в Алтайских Сандунах, в замечательном комплексе «Золото Алтая». Еще долго будем вспоминать катание на санях, ужин в трапезной «Разгуляй» и знатные угощения: брусничная наливка, блины с икрой, щи с белыми грибами, вкуснейший чай. Запомнились слова замечательного чайных дел мастера Павла: «Мы приготовили вам чай на наших травушках». Уверена, что все наши туристы привезли алтайские сувениры-гостинцы: мед и чай. Угощают и приговаривают, как в трапезной: «А чаек у меня из алтайских травушек, лечебной силы необыкновенной. Настоящее золото Алтая!»

Для кого-то золото Алтая, по легенде, лежит на дне озера Телецкого (Золотого). Кто-то мечтает найти в алтайской тайге золото адмирала Колчака. А кто-то смотрит на мед высокогорных пасек и думает: «Вот оно, настоящее золото – вкусное, здоровье дарующее!»

А для меня золото Алтая – это люди, влюбленные в свою Родину, в свое дело. Готовые делиться своей любовью с нами. Знакомить нас с уникальными жителями земли Алтайской. Они готовы заботиться о гостях как о своих дорогих родственниках. Ну а наш «Бархатный сезон» и весной собирается на Алтай – посмотреть, как цветет маральник. Ждите нас, сибиряки!

Мария СОБОЛЕВА,
куратор Клуба «Бархатный сезон»

Гороскоп на период с 15 по 28 февраля от таролога и парапсихолога Саоны

НАШ АСТРОЛОГ



Саона
астролог, таролог, предсказательница
Инстаграм:
https://instagram.com/saona_taro; www.saonataro.com



Овен
(21.03 – 20.04)

В начале первой недели этого периода вам стоит сосредоточиться на успехе, связанном с деловой хсферой. В среду и четверг вы сможете завоевать уважение коллег и, возможно, займете новую должность. В пятницу не стоит тратить силы на отстаивание своей точки зрения, а выходные лучше проведите спокойно, без лишних нагрузок.

В начале следующей недели вы сможете оценить все вершины, которые смогли достигнуть в самореализации. В среду и четверг вам захочется немного эпатировать окружающих вас людей, поэтому можете быть непредсказуемыми. В пятницу вам будет трудно мириться с возникшими ограничениями, но уже в выходные вы примете ситуацию и сможете уладить все дела.



Телец
(21.04 – 20.05)

Начало периода отлично подойдет для тех из вас, кому необходимо предстать перед публикой. В среду и четверг вы получите признание как отличный работник или руководитель. Пятница и выходные принесут новые рабочие обязанности, так что Тельцам будет не до отдыха.

В период с 22 по 28 февраля будьте материалистами. В середине недели стоит задуматься об оздоровительных процедурах и отдыхе в расслабляющей обстановке. В пятницу Тельцам хорошо будут удаваться практические дела. В выходные вам будет сложно усидеть на одном месте, да это и не нужно! Поэтому гуляйте, отдыхайте и наслаждайтесь жизнью.



Близнецы
(21.05 – 21.06)

В начале первой недели удачнее всего будет приобрести недвижимость или начать делать капитальный ремонт. В середине недели вы как раз сможете получить финансовую поддержку от членов семьи. В пятницу появится шанс реализовать все бытовые и домашние вопросы. Выходные смело можно провести за городом, главное, чтобы была веселая, шумная компания.

В начале следующей недели вам стоит решить дела, имеющие отношения к друзьям. В среду и четверг ищите покой, одиночество и сосредоточенность в рабочих делах. В пятницу займитесь собой: сходите на массаж или спа-процедуры. Выходные проведите в творческой атмосфере.



Рак
(22.06 – 22.07)

В начале периода для вас откроется возможность найти наконец общий язык со многими окружающими вас людьми. В среду или четверг ждите встречи с влиятельным человеком, который сможет вам помочь выбраться из непростой ситуации. В пятницу не стоит сидеть на одном месте, будьте всегда в движении, а выходные можете провести в кругу семьи.

На неделе с 22 февраля у вас появится прилив сил, и вашей задачей станет найти им применение. В середине недели продуктивнее всего решать деловые вопросы. Пятницу посвятите общению с друзьями и отметьте свои успехи. Выходные стоит провести в спокойной обстановке дома или со своей второй половинкой в уединенном романтическом месте.



Лев
(23.07 – 23.08)

В понедельник 15 февраля и вторник 16 февраля вы существенно прочувствуете увеличение своего заработка. Но только ближе к середине недели поймете, откуда дует ветер, поэтому постарайтесь зацепиться за эту возможность. В пятницу вероятны новые знакомства, а выходные – это лучшее время, когда можно их закрепить.

Если вы идете по духовному пути, то 22 и 23 февраля сможете открыть для себя важные философские истины. В середине недели успешнее всего будет деловая жизнь: работа, встречи, заключение договоров. Пятницу и выходные стоит провести в шумной компании друзей, чтобы немного привести себя в чувство после сложной недели.



Дева
(24.08 – 23.09)

Девы, к вам придет слава и популярность в начале периода, причем так неожиданно, что вы не сможете сосредоточиться на срочных вопросах. Со среды по пятницу вы сможете открыть для себя новые возможности на творческом поприще. Выходные стоит

провести в активной форме. Отправляйтесь в развлекательный комплекс, займитесь скалолазанием, в общем, всем, что сможет поднять ваш настрой.

В период со 22 по 25 февраля вы легко сможете привести в норму все ситуации, связанные с деньгами. В середине недели и вплоть до выходных вы будете заняты общением с дальними родственниками. Уикэнд Девы проведут на работе, но это только даст вам еще один шанс продвинуться по карьерной лестнице.

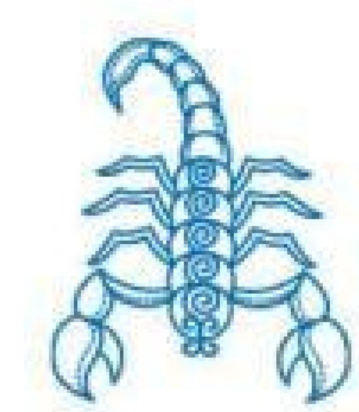


Весы

(24.09 – 23.10)

В начале периода вы обнаружите, что у вас появился тайный покровитель, а ближе к среде заметите, что сами имеете больший авторитет, чем многие люди, которые стоят выше вас. В пятницу, как и в выходные, стоит заняться своим здоровьем. Возможно, вы давно не занимались спортом или, наоборот, имеете чрезмерные постоянные нагрузки.

В начале следующей недели вам легче всего довести до развязки дела, касающиеся вашего личного партнера. В среду и четверг ждите неожиданных поворотов в событиях, связанных с работой и карьерным ростом. В пятницу вас будет интересовать то, что происходит вокруг, и вы можете даже поучаствовать в некоторых событиях. В выходные достаточно легко решатся финансовые вопросы.

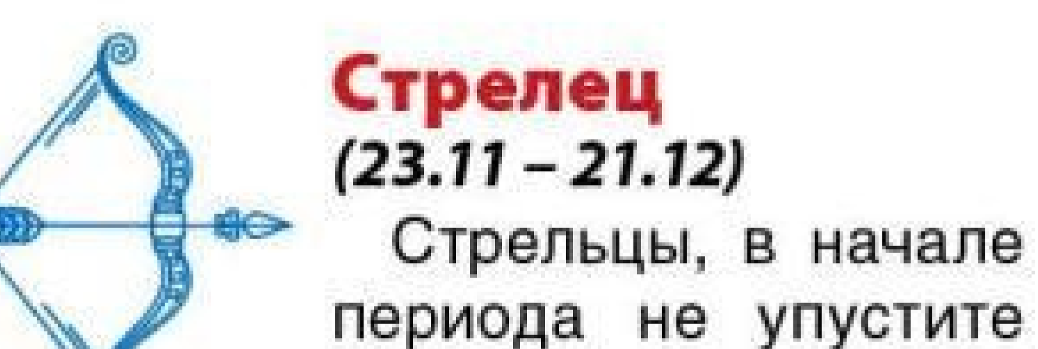


Скорпион

(24.10 – 22.11)

С понедельника по среду первой недели периода вы сможете познакомиться с интересными и влиятельными людьми. Сейчас удача будет на вашей стороне, поэтому не упустите свой шанс. Четверг и пятницу стоит посвятить участию в общественных акциях. В выходные больше гуляйте и дышите свежим воздухом.

23 и 24 февраля – отличное время, чтобы избавиться от недугов. В середине недели главной темой станет деловое и личное партнерство. В пятницу и выходные отправляйтесь за город. Подышите свежим воздухом и наберитесь сил.



Стрелец

(23.11 – 21.12)

Стрельцы, в начале периода не упустите шанс на выгодную деловую сделку. Поэтому старайтесь проявлять больше активности, особенно в среду и четверг. В пятницу прислушивайтесь к новостям и советам, которые идут от ваших близких. На выходных вас ждет законный отдых, правда, имеется один совет: обязательно отключите мобильный телефон, чтобы вам никто не помешал.

Если вы – творческая личность, то в начале второй недели данного периода сможете плодотворно поработать над собственным проектом. В среду и четверг посвятите себя личным делам, отдыху, развлечениям и общению с детьми. В конце рабочей недели найдите время на оздоровительные процедуры. В выходные Стрельцам предстоит сотрудничать и договариваться с другими людьми.



Козерог

(22.12 – 20.01)

В понедельник и вторник первой недели вы сыграете важную роль в жизни многих окружающих вас людей. Ближе к середине недели у вас появится дело, в котором вы сможете продемонстрировать все свои таланты. Вы можете встретить значительные препятствия на пути вашего финансового благополучия. Но не стоит падать духом – то, что нас не убивает, делает нас сильнее. Кроме того, скорее всего, все нынешние передряги могут быть связаны с давно не решенным финансовым вопросом. В пятницу и выходные ждите гостей, особенно вас могут удивить старые знакомые, которые уже давно пропали из вашей жизни.

В начале следующей недели вы почувствуете, что хотите завершить какое-то дело или даже некий этап вашей жизни. В середине недели у вас появятся дела, связанные с недвижимостью. В пятницу ничего не планируйте, а действуйте по ситуации. Выходные проведите за чтением интересной литературы.

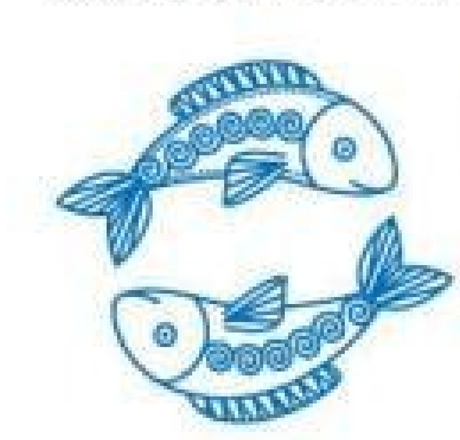


Водолей

(21.01 – 19.02)

Водолеи, начало периода прекрасно подойдет для решения финансовых дел. В среду и четверг не стоит бояться риска. Лучше займитесь тем, чем давно планировали заняться, а не ждите у моря погоды. В пятницу и выходные начнется новый этап, когда Водолеи смогут открыть для себя новые истины и найти своего учителя.

В начале следующей недели наладьте хорошие отношения с родней. Для многих представителей данного знака на первое место выйдет семья. Пусть ничто вас не отвлекает от общения с близкими людьми. Работа будет стабильной, без каких-либо глобальных событий. Так что сосредоточьтесь на «погоде в доме». В среду и четверг ждите неожиданной встречи, письма, поездки или новостей. В конце недели уделите больше времени домашним делам. Тогда вы с чистой совестью и полные сил сможете пойти на праздник, вечеринку или на свидание.



Рыбы

(20.02 – 20.03)

Понедельник и вторник первой недели периода – дни, идеально подходящие парам, которые уже давно планировали заключить брак. Если раньше вы думали, что ваши друзья только отвлекают вас от работы, то уже ближе к середине недели вы поймете, что они только заставляют вас прогрессировать. Коллеги будут вас буквально рвать на части – все неожиданно вспомнят о том, какой вы замечательный и уникальный специалист. Смиритесь, тем более что в глубине души вы давно хотите признания. В пятницу и выходные Рыбы смогут получить финансовую помощь. Также могут произойти события, касающиеся денег.

Начало следующей недели принесет вам завершение финансового вопроса. В среду и четверг окончательно спланируйте свой бюджет на месяц. В конце недели будьте готовы поймать удачный шанс, как только он подвернется. В выходные уделите внимание домашним хлопотам.

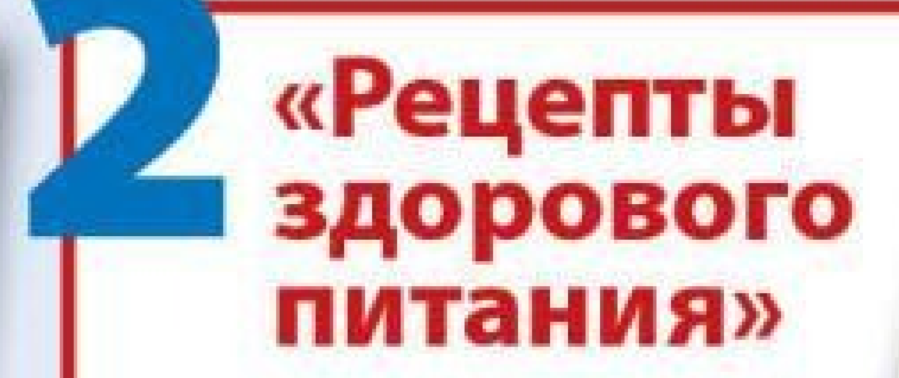
Конкурс для подписчиков 2021

Дорогие читатели «Столетника»!

Редакция нашего журнала информирует об изменениях в «Столетнике», которые мы осуществим в 2021 году, чтобы сделать наше издание для вас более интересным.

Мы предлагаем вам стать участниками, соавторами наших новых рубрик!

1 «Доктор, который мне помог»



В ней мы предлагаем вам делиться рассказами о врачах, которым вы хотите сказать СПАСИБО за их профессиональную работу, помощь вам или вашим родным справиться с болезнью, восстановиться, продолжить жизнь. Благодарность – прекрасное, благородное чувство. Давайте не скупиться на чувства и выразим благодарность врачам, которые ее действительно заслуживают! Лучшие письма в рубрику «Доктор, который мне помог» мы опубликуем на страницах «Столетника».

2 «Рецепты здорового питания»

В эту рубрику мы ждем от вас писем с рецептами вкусных, а главное, полезных для здоровья блюд. Будет прекрасно, если вы не только напишете рецепт приготовления, но и сфотографируете его, а также объясните, почему данное блюдо можно отнести к категории здорового питания. Лучшие ваши рецепты полезных блюд мы опубликуем в «Столетнике».

НЕ УПУСТИТЕ СВОЙ ШАНС!

В 2021 году журнал «Столетник» готовит для всех своих подписчиков конкурсы и акции.

Для участия в розыгрыше призов необходимо в адрес редакции прислать копию квитанции оформленной подписки в отделениях Почты России на журнал «Столетник» на 2021 год (период оплаченной подписки – 5 месяцев, 6 месяцев или 12 месяцев) и заполненную анкету.

ВНИМАНИЕ! В розыгрыше призов участвуют **все анкеты с оплаченной квитанцией на подписку**, присланные нам. Анкеты, пришедшие в редакцию, участвуют в розыгрышах в течение всего года. Незаполненные анкеты в розыгрыше не участвуют.

ИНФОРМАЦИЯ О ПОБЕДИТЕЛЯХ БУДЕТ РАЗМЕЩАТЬСЯ В ЖУРНАЛЕ ПОСЛЕ КАЖДОГО КОНКУРСА.

В соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 г. №152-ФЗ даю свое согласие на обработку моих персональных данных.

____

(фамилия, имя, отчество)

Почтовый адрес ________________________________

(индекс)

Контактный телефон______________________________

Ваша электронная почта __________________________

Какую рубрику вы бы добавили? ___________________

____

Анкету + квитанцию присылайте по адресу: 129626, Россия, г. Москва, Кулаков пер., д. 9, стр. 1, с пометкой «ПОДПИСКА».

С новостями и анонсом ближайших розыгрышей вы также можете ознакомиться на нашем сайте **https://stoletnik.ru.** По всем вопросам звоните нам по тел. **8-800-333-21-10**

Подпишитесь на журнал «Столетник» и получите ПОДАРОК!

КАКИЕ ПРИЗЫ ВЫ СМОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ?

Познакомьтесь с призами от журнала «Столетник» в феврале!

Все наши призы – это продукция для вашего отличного самочувствия и настроения!











Суставит хондроитин, глюкозамин (гель-бальзам, 50 мл). ЕАЭС №RU Д-RU.АИ13.В.06186
Суставит Пчелиный яд с мумие (гель-бальзам для тела, 50 мл). ЕАЭС №RU Д-RU.АИ13.В.00623/19
Софья Пчелиный бальзам (бальзам в области суставов и поясницы, 75 мл). ТС №RU Д-RU.АИ13.В.05208
ВенАктив конский каштан, экстракт пиявки (гель-бальзам для ног, 125 мл). ЕАЭС №RU Д-RU.АИ13.В.06235
ВенАктив Трещины на пятках (гель-бальзам для ног, 125 мл). ЕАЭС №RU Д-RU.АИ13.В.00354/19

25 ЯНВАРЯ 2021 г. СОСТОЯЛСЯ ПЕРВЫЙ РОЗЫГРЫШ «ПОДПИСКА»

ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА:

Зуля Азгаровна КАМАЛЕТДИНОВА
Башкортостан, Архангельский р-н, с. Ирныкши

Зоя Ивановна УБАМЗАРОВА
Ульяновская обл., г. Ульяновск

Юлия Константиновна КОЛЕСНИКОВА
г. Москва

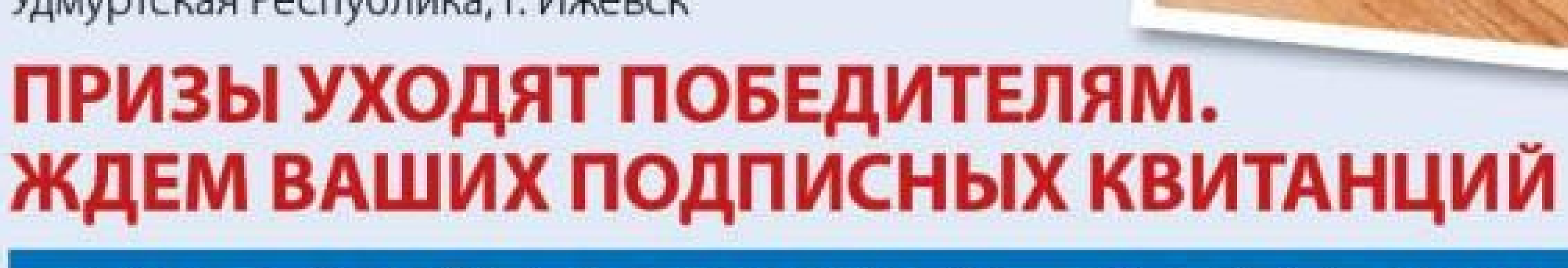
Александр Изидорович БОТКИЛИН
г. Москва

Николай Николаевич ГОРЯЧЕВСКИЙ
Архангельская обл., г. Котлас

Валентина Васильевна ПОДОЛЯКИНА
Нижегородская обл., Навашинский р-н, д. Кондраково

Надежда Ивановна АРТАМОНОВА
Республика Карелия, Медвежьегорский р-н, д. Толвуя

Маргарита Петровна УЛЬЯНОВА
Удмуртская Республика, г. Ижевск



ПРИЗЫ УХОДЯТ ПОБЕДИТЕЛЯМ.
ЖДЕМ ВАШИХ ПОДПИСНЫХ КВИТАНЦИЙ

УЧАСТВУЙТЕ В АКЦИЯХ «СТОЛЕТНИКА» И ПОЛУЧАЙТЕ ПРИЗЫ!

Конкурсную продукцию можно также приобрести в аптеках вашего города!

Следующий розыгрыш среди подписчиков будет проводиться 20 февраля. Каждый победитель получит в ПОДАРОК 2 гель-бальзама из серии «Софья», «Суставит», «ВенАктив».

ЧИТАЙТЕ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ

№4 (341) В ПРОДАЖЕ С 19 ФЕВРАЛЯ 2021 ГОДА







Татьяна БУЛАНОВА:
«Продолжаю петь и жить!»

ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ
Как работают биологические «часы»?

ПОЧЕЧНЫЕ ПАТОЛОГИИ У ПОЖИЛЫХ
Какие заболевания характерны для зрелого возраста и как их лечить?

РАЗРЫВ КУЛЬТУРНОГО ШАБЛОНА
Почему деды и внуки не понимают друг друга?

ПРОДУКТЫ-АНТИДЕПРЕССАНТЫ
Какие витамины и микроэлементы регулируют настроение? В чем они содержатся?





Не забудьте подписаться на журнал «СТОЛЕТНИК»!

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с врачом.

Адрес редакции и издателя: 129626, г. Москва, Кулаков переулок, д. 9, стр. 1. Журнал «СТОЛЕТНИК» (м. «Алексеевская»).
Телефоны редакции и отдела распространения: **8-800-333-21-10** (звонок по России бесплатный), **(495) 772-99-77**, **www.stoletnik.ru**, e-mail: **info@foramedia.ru**. **Отдел рекламы:** **(495) 772-99-77**, e-mail: **reklama@foramedia.ru**
Номер отпечатан в ООО «Альянс»: 606039, Нижегородская область, г. Дзержинск, б-р Космонавтов, д. 17 Б, кв. 50. Заказ № 30

Журнал «СТОЛЕТНИК». Главный редактор: Т.А. ГОЛЬЦМАН
Учредитель: О.А. Штауберг. Издатель: ООО «Фора Медиа»
Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Св-во о регистрации ПИ № ФС77-78717 от 20.07.20

Издается с апреля 2006 г. Выходит 2 раза в месяц. Цена свободная. Тираж – 270 000 экз. Дата подписания в печать 29.01.2021. Время подписания в печать: по графику – 20.00, фактическое – 20.00



БЕЗ САХАРА!

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

СИРОПЫ ИЗ ТОПИНАМБУРА

Топинамбур - природный заменитель сахара



КЛЮКВА / ШИПОВНИК / ЛИМОН / МАЛИНА / НАТУРАЛЬНЫЙ

250 мл

- природный пребиотик (источник инулина 17%)
- содержит витамины группы В, А, С, Е, РР
- богат микроэлементами (железо, калий, кальций, магний, цинк)
- нормализует микрофлору кишечника
- незаменим для лиц, контролирующих массу тела

www.asoyuz.com



«ПЯТКАШПОР»:

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «ГВОЗДЯ» В ПЯТКЕ БЕЗ СЛЕДА

В сложной ситуации — «Пяткашпор усиленный (ночной)» закрепляет результат и помогает забыть о проблеме. Процедуру необходимо выполнять ежедневно.



«ДЕРМАВИТ»:

УДАЛЯЕТ ПАПИЛЛОМЫ И БОРОДАВКИ, КАК ЛАСТИК — КАРАНДАШНЫЙ СЛЕД

Высокоэффективное косметическое средство «Дермавит» для безопасного удаления папиллом и бородавок практически бесследно.



«НОГТИВИТ-ЛАКОПЛАСТ»:

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМНЫХ НОГТЕЙ? ТЕПЕРЬ – КАК ОДУВАНЧИК СДУТЬ.

Под этим лаком негодный ноготь быстро «растворяется» (6–3 процедур).



«ЦИТОПСОРА»:

ШЕЛУШЕНИЕ, СУХОСТЬ КОЖИ, РАЗДРАЖЕНИЕ...

Уменьшает раздражение, способствует обновлению кожи и надолго удерживает влагу. Не содержит солидола! В основе — липидный комплекс, дублирующий функцию здоровой кожи.





«ВАЛЬГУССТОП»:

ШИШКА С ПАЛЬЦА — НОГАМ ЛЕГЧЕ!

Средство при разрастании костной ткани. Если проблемная шишка (косточка на ноге) увела палец ноги в сторону, крем «ВальгусСтоп» поможет уменьшить выступ, снимет неприятные ощущения.



«НОГТИНОРМ»:

НОГОТЬ РАСТЕТ ПРЯМО. БЕЗ ПРАВА НАЛЕВО...

Крем ослабляет чрезмерное внедрение в ткани, ускоренно выводит их из боковых валиков и задает росту правильное направление. Реальная альтернатива травмирующим методам исправления вросшего ногтя. Просто, быстро и без мучений!



«НОГТИВИТ»:

«МУХОМОРНЫЕ» НОГТИ? СНЯТЬ ИХ НЕМЕДЛЕННО!!!

Чтобы скорее обрести новые. «Усиленный Ногтивит» — для сложных случаев. А крем «Подноготный» после снятия пострадавшего ногтя восстанавливает ногтевое ложе, питает растущую ногтевую пластину. «Ногтивиты» в союзе с «Подноготным» — помощь вашим ногтям!



ОТ ЗАЕДЫ В УГЛАХ РТА:

ПО ЗАЕДЕ ТАК ЗАЕДЕТ, ЧТО И СЛЕДА НЕ ОСТАНЕТСЯ...

Улучшает состояние потрескавшихся губ.

- Сеть «Ортолайн» — доставка по всей России. **www.orto.su**
- ОПТОВЫЙ ОТДЕЛ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ. **oooproba@gmail.com, +7-909-937-28-54**
- ОПТОВИКАМ. ООО «АММА», **www.ammapharm.ru, 8 (495) 407-17-37**
- Бесплатная доставка в удобную аптеку партнера сервиса. **www.apteka.ru, 8-800-700-88-88**
- ЗДРАВ-СИТИ. **zdravcity.ru, 8-800-250-24-26**
- Информационный центр КРУГОВОРОТ. Справки по всей РФ. **www.krug4you.com, (812) 958-40-54**
- Ортопедическая сеть «Ортека». **orteka.ru, 8-800-33-33-12**
- Сайт производителя — интернет-магазин, прием заказов на сайте, доставка транспортной компанией. Бесплатная консультация. **oooproba.ru, (495) 792-43-93**
- Магазин здоровья «Золотая пчелка», **golden-bee.ru, (495) 510-99-52, (495) 508-69-54, (495) 507-20-42.** Доставка по Москве и всей России, пункты выдачи службы СДЭК по Москве и России.

ООО «Проба», ОГРН 1047796550207. Москва, ул. Планетная, д. 11, пом. 16/7 РМ-4. Реклама

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ